

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നാം രണ്ടാം മൂന്നാം ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയതു്.

ഗ്രന്ഥകർതാ

കെ. രാമവായ്പർ ബി.ഏ. ബി.എൽ.
വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്സ്. ശങ്കരവായ്പർ ബി. ഏ.

പ്രകാശകൻ

എൻ. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേലാൽ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

നോ അടയാളമോ മുദ്രയോ ഇല്ലാത്ത
പ്രാജ്ഞിയിരിക്കാണം.)

പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

(പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പ്)

ഒന്നാം രണ്ടാം മൂന്നാം ഭാഗങ്ങളും വ്യാഖ്യാനവും അടങ്ങിയതു്.

ഗ്രന്ഥകർത്താ

കെ. രാമവായ്പർ ബി.ഏ. ബി.എൽ.
വെൺമണി.

വ്യാഖ്യാതാ

വെൺമണി എസ്. ശങ്കരവായ്പർ ബി.ഏ.

പ്രകാശകൻ

എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള

മേലാൽ.

1102

വില രൂ. 1 അണ 4

(പ്രകാശകന്റെ അടയാളമോ മുകയോ ഇല്ലാത്ത
പ്രതി വ്യാജനിമിത്തമാണു്.)

മഖവര

ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയതു ഫഹറ ധനമാസത്തിലാണ്. ആ വർഷത്തിൽ തന്നെ ആദ്യപതിപ്പ് മുഴുവനും ചെലവായതുകൊണ്ട് തന്നെ മഹാജനങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തോടു പ്രദർശിച്ചിട്ടുള്ള അനുകൂലാഭിപ്രായം ഏറക്കുറെ വെളിവാകുന്നുണ്ട്. അന്നു മുതൽ പലരും പുസ്തകത്തിനാവശ്യപ്പെട്ട എഴുത്തുകൾ അയച്ചുകൊണ്ടിരുന്നിട്ടും വീണ്ടും അച്ചടിപ്പിക്കുന്നതിനു ഇത്രയും കാലതാമസം ഉണ്ടായതിനുള്ള സമാധാനം കൂടി ഈ ഘട്ടത്തിൽ പറയേണ്ടതായിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സാ സർവ്വസ്വം എന്നപേരിൽ സവിസ്തരമായ ഒരു ചികിത്സാഗ്രന്ഥം ഗദ്യമായി രചിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവിനോടു പലരും അപേക്ഷിച്ചതിനെ അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇനിയും ആ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയാൽ മതിയെന്നു വിചാരിച്ചിരുന്നതാണ് ഈ രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ കാലതാമസത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്യോഗ സംബന്ധമായ ജോലികൂടുതലും പ്രകൃതി ജീവിതചയ്യുകളിലുള്ള നിഷ്കർഷയും നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള സമയ ദുർല്ലഭ്യം അപ്രകാരമൊരു ഗ്രന്ഥം വേഗത്തിൽ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു വിഘാതമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ വിധമുള്ള ചില പരിഷ്കാരങ്ങളോടു കൂടി രണ്ടാം പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ നിശ്ചയിച്ചതാണ്.

ഇപ്രകാരമുള്ള ശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഗദ്യമായിത്തന്നെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതാണെന്നു ഇതിനകം പലരും എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പദ്യമാണെന്നു കേട്ട മാത്രയിൽ തന്നെ പുസ്തകം വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരും ഇല്ലാതില്ല. എന്നാൽ ഇതിലെ പദ്യങ്ങളുടെ ലാളിത്യവും ഭംഗിയും കണ്ട് പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിരസന്മാരായ പല രസികന്മാർ കൂടി ഈ രീതിയെ അഭിനന്ദിക്കുകയും പദ്യ രീതിയെ ഭേദപ്പെടുത്തേണ്ടെന്നു അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഉഭയ പക്ഷക്കാരടേയും അഭിപ്രായങ്ങളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ട് പുതിയ പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നുദ്ദേശിച്ചു വ്യാഖ്യാനം കൂടി ചേർക്കുൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയതാണ്. അതുകൊണ്ട് വിഷയം ഗൗരവത്തിനനുസരണമായി പല പുതിയ അഭിപ്രായങ്ങളും വിശദീകരണങ്ങളും സന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളെ

ലെല്ലാം ഒരു ഗദ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം മാൺ വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ ഗതിയെന്നു വായിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

മി: ശങ്കരവാര്യർ ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ സഹോദരനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെത്താമസിച്ചും മറ്റും പ്രകൃതിചികിത്സാ വിഷയത്തിൽ നല്ല പാണ്ഡിത്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള യുവസാഹിത്യരസികനും ആയതുകൊണ്ടു വ്യാഖ്യാനവും പ്രവേശകവും ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്കും വായനക്കാരുടെ ആവശ്യത്തിനും ഏറ്റവും പര്യാപ്തമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സാ ചാതുന്മാരായ പലരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഇതിൽ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ആവർത്തനയായിത്തോന്നാനിടയുള്ള പല ഘട്ടങ്ങളും വിസ്തരഭയത്താൽ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ആദ്യവായനക്കാർ ആരംഭം മുതൽ തുടച്ചുവായി വായിക്കേണ്ടതാണെന്നു അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. പൂർ്വ്വ പരവിരോധങ്ങളായ ചില അഭിപ്രായങ്ങളും ഇതിൽ അങ്ങിങ്ങായി കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പ്രായേണ അവയ്ക്കു വേണ്ട സമാധാനങ്ങൾ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചോദനകളും കൂടാതെ പഴങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും മാത്രം കഴിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു 'ക്രൂറി'യിരിക്കുകയുള്ളതു എന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ മരയാപടം ഒന്നുകാണട്ടെ; ഒരു മഴദിവസം എടുത്ത ഫോട്ടോ ഉപയോഗിച്ചതിനാൽ അല്പം ഇരുൾമ വന്നുപോയിട്ടുള്ളതാണ്. ദേഹമെല്ലാം ഉടുപ്പിൽ പൊതിഞ്ഞു ശരീരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതിയെ മറയ്ക്കാതെ തന്റെ മരയാപടം എടുത്തുകൊള്ളുന്നതിന്നുവദിച്ച ആ മഹാത്മാവ് രാജ്യാന്തരങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാ ചാതുന്മാർക്കു കൂടി മാതൃകയായിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. പ്രാരംഭ ചികിത്സകന്മാർക്കു ഈ മരയാപട ദർശനം അത്യന്താശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്നു കരുതുന്നു.

ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ കുറിപ്പെഴുതിത്തീർന്നപ്പോഴേക്കു മി: ശങ്കരവാര്യർക്കു കാര്യാന്തരത്താൽ വിദേശയാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നതിനാൽ അതു പകർത്തി പ്രസ്സിൽ കൊടുത്തതും പ്ര.ഫ. പരിശോധിച്ചതും ഞാൻ തന്നെയാണ്. അതിനാൽ വന്നിട്ടുള്ള അപൂർവ്വം സ്ഖലിതങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയ്ക്കു ഒരു ശുദ്ധിപത്രം കൊടുക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ.

ഒന്നാംപതിപ്പിന്റെ അവതാരിക

ശ്രീമാൻ വെണ്മണി കെ. രാമവായ്പർ അവർകൾ ബി. എ. ബി. എൽ. രചിച്ച പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം എന്ന ഗ്രന്ഥം പൊതുജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു എനിക്കു വളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. മി. രാമവായ്പർ മൂന്നു നാലു കൊല്ലമായി ലൂയിക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻറേയും അഭിപ്രായങ്ങളനുസരിച്ചു ജീവിക്കുകയും അവരുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ ഈ നാട്ടുകാരിൽ പ്രയോഗിച്ചു അവയുടെ ശൈശ്വത്തെ വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ഭേദമാണ്. തീരാവ്യാധികളായി അറിയപ്പെടുന്നതും ഡാക്ടറന്മാരും ആയുർവ്വേദവൈദ്യന്മാരും കൈവിടുന്നതുമായ അനവധി കർമ്മവ്യാധികളെ ശ്രീമാൻ രാമവായ്പർവർകൾ അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിക്കുന്ന അല്പമായ വിശ്രമാവസരത്തിൽ സൂക്ഷ്മപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതി ചികിത്സയിലുള്ള ബലമായ വിശ്വാസം കൊണ്ടും നാട്ടുകാർ വൈദ്യസഹായത്തിനായി ധനം ചെലവുചെയ്യരുതെന്നുള്ള വിചാരംകൊണ്ടും യാതൊരു പ്രതിഫലവും പറ്റാതെ അദ്ദേഹം നിരവധിരോഗികളെ ചികിത്സിച്ചുവരുന്നു; ഞാൻ വൈക്കത്തുചെന്നിട്ടുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഒരാശുപത്രിയിലെ നാലോല അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ പലരോഗികളെ കണ്ടിരുന്നു. സ്വന്തവേയുള്ള ധിഷണാശക്തികൊണ്ടും പരിചയം മൂലം ലഭിച്ച സാമർത്ഥ്യംകൊണ്ടും തിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ മി. രാമവായ്പർ അഗ്രഗണ്യനായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇത്ര നിപുണനും അനുഭവസ്ഥനുമായ ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സകന്റെ ഗ്രന്ഥം വെറും തർജ്ജിമകളെ അപേക്ഷിച്ചു മെച്ചമായിരിക്കുമെന്നു വായനക്കാർക്കു നിഷ്പ്രയാസം ഊഹിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ലൂയിക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻറേയും ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ഈ രാജ്യത്തെ സ്ഥിതിഗതിയെ അവ ലോകിക്കാതെ ചിലർ തർജ്ജിമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലാകട്ടെ അങ്ങിനെയുള്ള ന്യൂനതയേ നിശ്ശേഷം പരിഹരിക്കുന്നു. ലൂയിക്രൂണിയുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ സർവ്വപ്രധാനമായി സ്വീകരിക്കുകയും മറ്റു പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ തത്വങ്ങളെ വേണ്ടിട്ടുതന്നെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു ഗ്രന്ഥകർത്താവ് പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മി: രാമവായ്പർ ഇന്നും പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായപ്രകാരം ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ജീവിതകൃമം രോഗികൾക്കും ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കും അനുകരണീയമാണ്.

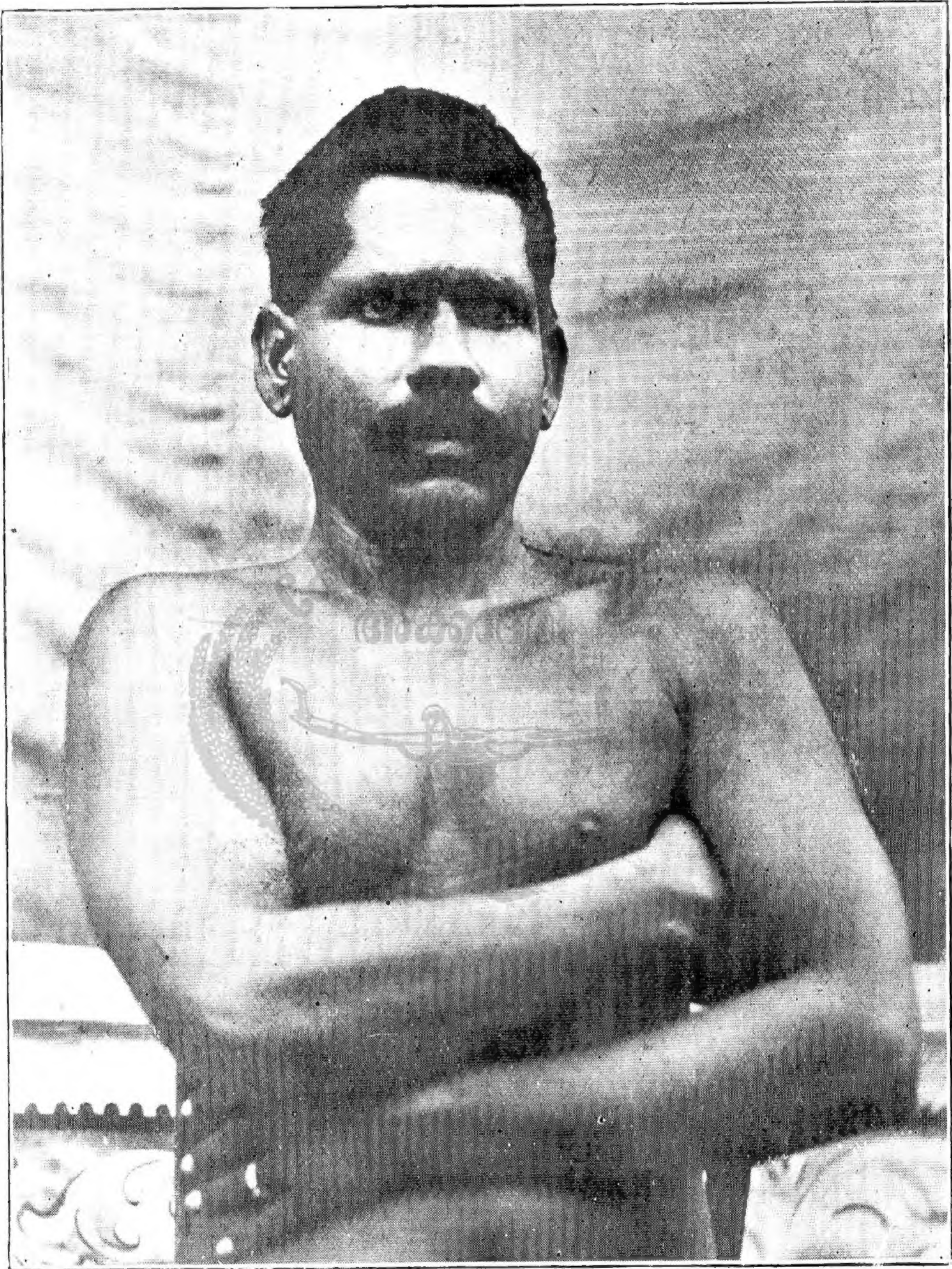
മി: രാമവായ്പർ വെളുപ്പിനു നാലുമണിക്ക ഏഴുനേൽക്കുന്നു. തദനന്തരം തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു അദ്ദേഹം അര മണിക്കൂർനേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യും. മലശോധനകഴിഞ്ഞു പിന്നീടു ഉമിക്കരിയും മാവിലയുംകൊണ്ട് ദന്തശോധന ചെയ്യുന്നു. വെറുംനിലത്തു അര മണിക്കൂർ കിടന്നശേഷം അര മണിക്കൂർ നേരം അധോദംഘ്ജസ്തിന്റെ സമ്പ്രദായപ്രകാരം പ്രകൃതിസ്നാനം ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിസ്നാനാനന്തരമുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യായാമം ഓട്ടവും ചാട്ടവുമാണ്. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞാൽ വായു കലർത്തിയ ശുദ്ധജലം ഏഴരത്തുടം സാവധാനത്തിൽ കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു ചേർക്കാറുണ്ട്. പോലീസ് ഇൻസ്പെക്ടർ ജോലി സംബന്ധിച്ച കൃത്യങ്ങൾക്കു പോകുന്നതു ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു ശേഷമാകുന്നു. പതിനൊന്നു മണിക്കു തിരിച്ചുവന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ ആഹാരം ചിലപ്പോൾ നാലഞ്ചു പൂവൻപഴവും പത്തിരുപതു ബദാംകരുവുമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രണ്ടേത്തപ്പഴവും ഒരുമുറി തേങ്ങയും കഴിക്കും. ഈ ആഹാരം കഴിഞ്ഞു അദ്ദേഹം വീണ്ടും സ്വകൃത്യാനുഷ്ഠാനത്തിനു പോകുന്നു. ചില സമയം അഞ്ചുമണിക്കു ഒരു പ്രകൃതിസ്നാനംകൂടി നടത്തും. സ്നാനത്തിനുശേഷം അരരാത്തൽ ഈന്തപ്പഴവും രണ്ടുമൂന്നു പൂവൻപഴവും ഉപ്പുകൂട്ടാതെ വട്ടത്തിൽ നറുക്കി വറുത്ത ഏത്തയ്ക്കോ ഉപ്പേരിയും കഴിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ എട്ടു മണിക്കു ജലസ്നാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. അതു അരമണിക്കൂറിലധികം നേരമുണ്ടായിരിക്കും. മി. രാമവായ്പർ കൃത്യാ ഒൻപതു മണിക്കു ഉറങ്ങുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് വായു കലർത്തിയ ഏഴരത്തുടം വെള്ളം അദ്ദേഹം കുടിക്കും. ചിലപ്പോൾ മുററത്തും ചിലപ്പോൾ നാലുകെട്ടിന്റെ നടുമുറത്തിനടുത്തു വെറും തറയിലും തലയിണയില്ലാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നു. സൗകര്യമുള്ളപ്പോൾ മണ്ണിലിരിക്കുന്നതിനും വെയിലുകൊള്ളുന്നതിനും അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. പലപ്പോഴും വ്യായാമത്തിനായി വിറകു കീറും. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ദേഹം മുഴുവൻ ചെളി പുരട്ടി സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയില്ല. സൂര്യസ്നാനം കഴിഞ്ഞാൽ പ്രകൃതിസ്നാനവുമുണ്ടായിരിക്കും. ദിവസവും ഒരു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീർ കുടിക്കുകയോ നാരങ്ങായും പഴവുംകൂടി ചവച്ചു തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ അദ്ദേഹം നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ദേഹം മെലിഞ്ഞു ശരീരം പരവശമാകുമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നവർ മി. രാമവായ്പുരുടെ ഛായാപടം ഒന്നു കണ്ടാൽ അവരുടെ ഭയം പാടെ നീങ്ങുന്നതാണ്. * ആദ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം അല്പം മെലിഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇപ്പോൾ നല്ല ആരോഗ്യസ്ഥിതി വന്നിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെ നിഷ്കർഷയായി പ്രകൃതി തത്വങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും അനുവധിരോഗങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തവരുന്ന മി. രാമവായ്പുരുടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം രോഗികൾക്കു ഒരനുഗ്രഹവും മയലയാളഭാഷയ്ക്കു ഒരു സമ്പത്തുമാകുന്നു.

എം. ആർ. മാധവവായ്പുർ ബി. ഏ. എൽ. എൽ. ബി.

* മി: രാമവായ്പുർ ഇപ്പോൾ നൊയ്യാറ്റിൻകര അക്രീംഗ് സ്റ്റേഷനറി മജിസ്ട്രേട്ടാണ്. കാണണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിൽ ചെല്ലണം. ജോലിക്രമത്തിൽ കൊണ്ടു എഴുത്തയക്കുന്നവർക്കു മറുപടി അയയ്ക്കാൻ പലപ്പോഴും സാധിക്കുന്നില്ലെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

പ്രകാശകൻ



VENMONI K. RAMA WARIYAR.

രണ്ടാം പതിപ്പിന്റെ

അവതാരിക

പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്ക് പൂർവ്വാധികം സന്തോഷമുണ്ട്. ഗ്ലോക്കത്തിൽ ചികിത്സാതത്വങ്ങളെ ചർച്ചക്കാരപൂർവ്വം പ്രതിപാദിക്കുന്നത് സാഹിത്യമമ്മജ്ഞമാർക്ക് രസകരമാണെങ്കിലും സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് സുഗ്രഹമല്ല. ഈ ആക്ഷേപത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ മുതലായവർ പുറപ്പെടുവിച്ച അഭിപ്രായത്തിന്റെ ഫലമായി ഗ്രന്ഥത്തെ വിസ്താരപ്പെടുത്തി ലളിതമായ വ്യാഖ്യാനത്തോടു കൂടിയാണ് ഇപ്പോൾ ഇതനെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. പുസ്തകത്തിന്റെ മെച്ചവും, കാവ്യത്തിന്റെ രസവും, കായ്ക്കത്തിന്റെ ഗൗരവവും വായനക്കാർ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കൊള്ളട്ടെയെന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പഠിപ്പം പഴക്കവും അനുഭവവും പരിചയവും കൊണ്ട് അഗ്രിമസ്ഥാനത്തെ വഹിക്കുന്ന ഒരു ഭേദമാണ് പ്രസ്തുത കൃതിയുടെ കർത്താവെന്നു ഞാൻ വായനക്കാരോട് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിനചര്യയെക്കുറിച്ച് ഒന്നാം പതിപ്പിന്റെ അവതാരികയിൽ ഞാൻ സമഗ്രമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിൽ ലൂയി ക്രൂണിയുടേയും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെയും സിദ്ധാന്തങ്ങൾ കൂടാതെ ജലചികിത്സയെക്കുറിച്ച് അന്യന്മാർ എഴുതിയിട്ടുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും ക്രോഡീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. അനവധി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു പഴക്കം സമ്പാദിച്ച ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ഈ നാട്ടിനു ചേർന്ന ഭക്ഷണക്രമവും മറ്റും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വെറും ജലചികിത്സ കൂടാതെ ഉപവാസം, ജലപാനം മുതലായവകൊണ്ടും ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. ആകപ്പാടെ പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹത്തിന്റെ രണ്ടാം പതിപ്പ് ഏതു പ്രകൃതി ചികിത്സകനും സഹായമായ ഒരു ഗ്രന്ഥമാണെന്ന് ഖണ്ഡിച്ചു പറയുവാൻ കഴിയും.

പ്രകൃതിചികിത്സാ തത്വങ്ങൾ കേരളത്തിൽ പ്രചുരപ്രചാരത്തെ പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മാമൂലിനെതിരായ വിധികളും അസുഖം തോന്നുന്ന ക്രമങ്ങളും ആചരിക്കുന്നതിലുള്ള വൈഷമ്യം കൊണ്ട് പലരും ആ പദ്ധതിയേ നീണ്ടാൾ സമീകരിക്കുന്നി

ല്ല. തന്നെയുമല്ല ചികിത്സ തുടർന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ചൊറി ചിര ങ്ങൂ വയറുകടിക്കുറീണം മുതലായവ ശമനപരമായ രോഗാധിക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി കടന്നുകൂടുമ്പോൾ രോഗി വല്ലാതെ വിഷമിക്കുന്നു. രോഗശമനത്തിനുവേണ്ടി ഒരു സന്യാസിയുടെ ദിനചര്യകളെ സ്വീകരിക്കുവാൻ മനസ്സില്ലാത്തവർ പ്രകൃതിചികിത്സയെ അഭയം പ്രാപിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. സർവ്വ മരുന്നുകളും കുടിച്ച് കുത്തിവെപ്പും ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിച്ച് ഗത്യന്തരമില്ലാതാകുമ്പോഴാണ് മിക്കയാളുകളും പ്രകൃതിചികിത്സയെ വർത്തിക്കുന്നത്. കത്തിരിൽ ചാണകം വച്ചാൽ നല്ല വിളവുണ്ടാകാത്തതുപോലെ തന്നെ ചൈതന്യശക്തി തീരെ ക്ഷയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയതുകൊണ്ട് വലിയ പ്രയോജനമില്ല. ദോഷത്തിൽ ധാരാളം ഭുഷ്ടങ്ങളുവരും ക്ഷീണന്മാരും ദിനചര്യകളെ ക്രമേണ മാറ്റി മാറ്റി പ്രകൃതിയിലേക്കു കടക്കേണ്ടതാകുന്നു. സ്നാനങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മാത്രം രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണം രോഗശമനത്തിനത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. “മനയേവമനുഷ്യാണാം കാരണാബലമോക്ഷയോ” എന്നുള്ള പ്രമാണം ഏതായും അത്ഥവത്താകുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അതിൽ ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുകയും രോഗം വളരെ വേഗം സുഖപ്പെടുമെന്ന് ആശിക്കുകയും ആശാപൂരിതവും പ്രസന്നവുമായ ഒരു മനസ്ഥിതി പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

പ്രകൃതിചികിത്സ മറ്റു ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ശതവല്ല. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായും ശരീരത്തിന് ഗുണകരമായും മറ്റു ചികിത്സാരീതികളിലുള്ള മാറ്റങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് യാതൊരു വിരോധവുമില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാരണ ജല ചികിത്സ, മണ്ണുപ്രയോഗം, സ്പേദം, ഉപവാസം, പ്രാണായാമം, വ്യായാമം, വണ്ണചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം, ഭക്ഷണചികിത്സ ഇവയെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങളെല്ലാം സ്വീകരിച്ച് പ്രസന്നനായും ബ്രഹ്മചാരിയായും ഒരു രോഗി ജീവിക്കുന്നതായാൽ തീർച്ചയായും രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടും. ശമനപരമായ രോഗാധിക്യം വരുമ്പോൾ പരിഭ്രമിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ആശ്വാസത്തിനായി ബയോക്കൈമിക് മരുന്നുകൾ, വസതി, ആവണക്കണ്ണ ഇവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ട്. വലിയ രോഗമില്ലാത്തവർ അല്പം ഉപ്പുപയോഗിക്കുന്നതിലും ഞാൻ വിരോധം പറയാറില്ല. ഇങ്ങിനെ അല്പാല്പമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നത് രോഗികളുടെ പരിഭ്രമത്തെയും പരവ

ശതയേയും കണ്ടിട്ടു മാത്രമാകുന്നു. ശുദ്ധമായ പ്രകൃതി ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് താല്പര്യവും മനസ്സും ഉള്ളവരുടെ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷം മാറുമെന്ന് ഉറപ്പു പറയാം. എന്നാൽ പെട്ടെന്ന് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അമർത്തി തൃപ്തിയടയേണ്ടവർക്ക് പ്രകൃതിചികിത്സ പറുകയില്ല. ഇരുട്ടുകൊണ്ട് ഓട്ടയടയ്ക്കുന്ന വിദ്യ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർക്ക് ഇഷ്ടവുമല്ല.

ഓരോ രോഗത്തിനും പ്രത്യേകം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കാതെ തത്ത്വ പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ഒരു ഭൂഷ്യമാണെന്ന് ചിലർ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. രോഗം ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളുവെന്നും ചികിത്സയും ഒന്നേയുള്ളുവെന്നും വാദിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോട് ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് അസംബന്ധമാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സാവിധിയിലും അല്പം മാറ്റങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നും ഭൂഷ്മിന്റെ കിടപ്പനുസരിച്ച് ചികിത്സ വേഗത്തിലോ സാവധാന്തിലോ എങ്ങിനെയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നുമുള്ള സംഗതികൾ മാത്രം ഗ്രഹിച്ചാൽ ചികിത്സ നിഷ്പ്രയാസമാണ്.

അവനവൻ അവനവന്റെ ഡാക്ടറായിരിക്കണമെന്നുള്ള തത്വം പ്രചാരത്തിൽ വരണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. ഞാൻ പല രോഗികൾക്കും ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുത്തതിൽ ഒരുത്തരും നേരേ അവയെ ആചരിച്ചിട്ടില്ലെന്നാണ് എന്റെ അറിവ്. വെള്ളത്തിലിരുന്ന് കുളിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മിക്കവരും വ്യാധാമം മുടക്കും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ നിർബ്ബന്ധം എല്ലാവർക്കുമില്ല. ചികിത്സാകാലത്തു് സംഭോഗാധിക്യം കൊണ്ട് പലർക്കും തകരാറ് പറുന്നു. മുറുക്ക് വീടിവലി മുതലായവ നിശ്ശേഷം നിറുത്താതെയിരുന്നാൽ ചില രോഗങ്ങൾ മാറുകയില്ല. രണ്ടുനേരവും ക്ലിപ്തമായി സ്നാനങ്ങളും വ്യാധാമവും നടത്തുകയും വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ പ്രകൃതിഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളെ നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കുകയും ശുദ്ധവായുവിൽ കഴിയുന്നത്ര പെരുമാറുകയും കഴിയുന്നത്ര ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കുകയും മനസ്സിനെ ശാന്തവും പ്രസന്നവുമാക്കി വെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യരെ രോഗം ബാധിക്കുകയില്ല.

ആരോഗ്യം നശിച്ചവർ അവരുടെ പാപമോചനത്തിനായി ചെയ്യുന്ന തപസ്സാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ. മനുസ്മൃതിയിലും മറ്റും പാപശാന്തിക്കായി പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ

D

പ്രകൃതിചികിത്സാവിധികൾ തന്നെയാകുന്നു. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആത്മാവിനുമുള്ള അസുഖങ്ങളെ ഭൂരികരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു ശക്തിയുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ഓരോരുത്തരും വെള്ളമുപയോഗിക്കുകയോ ആരോഗ്യപ്രദമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ദോഷകരമാണ്. വൃത്തികേടിന്റെ ഇരിപ്പിടമായ കുളങ്ങളിലെ ജലം ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ ധാരാളമാകുന്നു. ശുദ്ധജലം കുടിക്കുകയും ശുദ്ധജലത്തിൽ കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അശുദ്ധവായുവടിച്ചുവീശുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ എത്ര നാൾ പ്രകൃതിജീവിതം നയിച്ചാലും പരയത്തക്ക പ്രയോജനമുണ്ടാകയില്ല.

‘നീലാകാശ വിതാനമേന്തിനലതാവുകുഷാഭിരാമാവനീ
ശ്രീലാഗാരമതിൽ ഫലാവലിയശിച്ചുണ്ടു പ്രപാനത്തൊടെ
സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യ തന്മേൽമരു-
ദ്രോലാഭോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമുല്ലാഘരല്ലാവരും’

എന്നുള്ള അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തം പ്രത്യേകം സ്മർത്തവ്യമാണ്. അനാരോഗ്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവർ മലകളിൽ കയറി ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ചും പവിത്രപവനൻ ശ്വാസിച്ചും പ്രകൃതിയുടെ സന്താനങ്ങളെന്ന നിലയിൽ കുറേക്കാലം ജീവിതം നയിച്ചാൽ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

എം. ആർ. മാധവവാരിയർ ബി. എ; എൽ. എൽ. ബി.



പ്രവേശകം

അപരിമിതമായ ശക്തിയുള്ള ആവിഷ്കരിതയെ മനുഷ്യൻ ആലോചിച്ചുണ്ടാക്കിയ ഇരുമ്പുകടിഞ്ഞാൺ കൊണ്ടു നിയന്ത്രിച്ചു വണ്ടിക്കു കെട്ടിയാൽ അതു സാധാരണ കുതിരകളുടെ ഏതായാ മടങ്ങു കൂടുതൽ ഭാരം വലിക്കുന്നതിനു ശേഷിയുള്ളതായിത്തീർന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള അതുഭുതത്വം കണ്ടുപിടിച്ചു പ്രയോഗിച്ചു ജയിംസുവാട്ടിനേയും അയാളുടെ യന്ത്രത്തിനേയും പറ്റി ആളുകൾക്ക് ആദ്യമുണ്ടായിരുന്ന അവിശ്വാസവും ഭയവും ഏതൊക്കെയെന്നു പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. ഇങ്ങിനെ പുതു സമ്പ്രദായത്തിൽ തീർത്തവണ്ടി യ മപുരത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഒരു 'നശീകരണയന്ത്ര'മായിക്കരുതി മിക്ക ആളുകളും അതിനെ വെറുക്കുകയും ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അതുവരെയും കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽനിന്നും ഭിന്നമായ ആ സൃഷ്ടിവിശേഷത്തെപ്പറ്റി യാതൊരു തുമ്പുമില്ലാത്ത അന്നത്തെ ജനങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനു അതിനേക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാൻ പോലും ക്ഷമയുണ്ടായില്ല.

വെള്ളം ആവിയാകുമ്പോൾ അതിന്റെ അളവു ആയിരത്തിൽപരം ഇരട്ടിവളരുന്നെന്നും ഈ വളച്ചുയ്യിടുകൊടുക്കാതെ വായു കേറാത്തവിധം അടച്ചു പാത്രത്തിൽ അതു ആവിയാക്കിയാൽ ഈ വികാസശക്തി പാത്രത്തെ പിളർക്കുകയോ അതു സാധിക്കയില്ലെങ്കിൽ ആവിയുടെ തള്ളലിനനുസരണമായ വഴിയെ പാത്രത്തെ നയിക്കുകയോ ചെയ്യുമെന്നുള്ള മുന്നറിവു ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു ആളുകൾക്കു ആവിയന്ത്രത്തിൽ അവിശ്വാസം ജനിച്ചത്. ആവിയുടെ ശക്തിയെ നിയന്ത്രണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായം മനസ്സിലാക്കാത്തതുകൊണ്ടാണു വണ്ടി വല്ലയിടത്തും ചെന്നു തല്പിത്തകൻപോകുമെന്നു അന്നത്തെ ആളുകൾ പേടിച്ചത്.

ഡാർവിന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാരായ കുരങ്ങന്മാരുടെ അനുകരണശക്തി ഏതാണ്ടു നമ്മിലുള്ളതുകൊണ്ടും ചിലരിൽ അതു അത്യന്തം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഏതെങ്കിലും കാണിച്ചാലും അതിൽ പങ്കുകൊള്ളാൻ കുറേപ്പേർ കാണും. ഇങ്ങിനെയുള്ള ചിലർ വാട്ടിന്റെ വണ്ടിയിൽ കേറുവാനും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇവർ കുറേനാൾ സഞ്ചരിക്കുന്നതു കണ്ടു അപകടമൊന്നും ഇല്ലെന്നു മനസ്സിലായപ്പോൾ വേറെ ചിലർക്കും ധൈര്യമായി. ഇങ്ങിനെ വിശ്വാസം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു ഒടുവിൽ തീവണ്ടിയോടു വിരോധമുള്ളവർ വളരെ ചുരുങ്ങി.

ലോകത്തിൽ ഒരാൾക്കു അഭിവൃദ്ധിവാണമെങ്കിൽ വേറൊരാൾ

രക്ഷ നാശം വരണമെന്ന സാർവ്വത്രികമായ നിയമമനുസരിച്ചു ക
തിരവണ്ടി, കാളവണ്ടി മുതലായവയെ കഴുത്തിനുപിടിച്ചു പുറത്താ
ക്കിക്കൊണ്ടാണു തീവണ്ടിയുടെ പുറപ്പാട്. അതുകൊണ്ടു യാത്ര
ക്കാരുടെ ഏകശരണമായിരുന്ന മെയിൽ കോച്ചുകൾ നടത്തി അ
വരോട് അന്യായമായ ക്രൂരി വാങ്ങിച്ചുപോന്ന ഒരു കൂട്ടർക്കു വലി
യ കഴുപ്പുമായി. വായിൽ മണ്ണടിക്കപ്പെട്ട ഇവർ പ്രക്ഷോഭിച്ചു തീ
വണ്ടിയേയും അതിന്റെ നിർമ്മാതാവിനേയും നശിപ്പിക്കുന്നതി
നായി അരയും തലയും മുറുക്കി ഇറങ്ങി. വാസ്തവത്തിൽ ഗുണഭൂ
യിഷ്ടമായ സകലതും പ്രതികൂലികളുടെ പ്രതിരോധങ്ങളെ ജയി
ച്ച ശാശ്വത പ്രതിഷ്ഠനേടുമെന്നുള്ള തത്വം വിളമ്പപ്പെടുത്തികൊ
ണ്ടു ആവിയന്ത്രവും അതിന്റെ സ്രഷ്ടാവും വിജയികളായി.

ഏതു സാധനത്തിന്റെയും പോരായ്മകളെ പ്രത്യക്ഷപ്പെ
ടുത്തുന്നതിൽ പ്രത്യേക സാമർത്ഥ്യമുള്ള കാലഗതി വാട്ടിന്റെ യ
ന്ത്രത്തിനുള്ള കുറവുകളും കുറവുകളും വെളിപ്പെടുത്തിത്തന്നു. അ
താതു കാലങ്ങളിൽ അതാതു കുറവുകളെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ആ
ളുകളുമുണ്ടായി. ഇപ്രകാരം ഓരോ ഭാഗവും മാറിമാറി ചില പു
തുഭാഗങ്ങൾ കൂടി ചേർത്തു വാട്ടിന്റെ സൃഷ്ടിയോടു വളരെ അകന്ന
ഒരു ബന്ധംമാത്രമുള്ള രീതിയിൽ മാറിപ്പോയ ആവിയന്ത്രം ഇപ്പോ
ൾ കപ്പലോടിച്ചുതന്നും മറ്റും പലവിധത്തിൽ നമ്മെ സഹായി
ക്കുന്നു.

ഇപ്രകാരം ഒരു ചരിത്രം പ്രകൃതിചികിത്സയുമാണു്. വിഷം
കലൻദ്രഷ്ടവ്യങ്ങളും, ശരീരം മുടിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളും, ഞരമ്പു മു
റിക്കുന്ന കുത്തിവയ്പുകളും, ഓജസ്സുകുറയ്ക്കുന്ന പൊള്ളിക്കലുകളും
എന്നവേണ്ടാ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ മറ്റു പ്രവൃത്തികളും കൊണ്ടു
ആരോഗ്യത്തെ കൊള്ളയിട്ടുവന്ന ആലോപ്പതിക്ക ഒരു കോടാലിയാ
യി പ്രിസ്നിറാസ്, നീപ്പ മുതലായവരിൽനിന്നു പ്രകൃതിചി
കിത്സ മുളച്ചു. ഭർത്താവും, ജാരനും തമ്മിലുള്ളതു പോലെ ഒരു വൈ
രം പ്രകൃതിചികിത്സകർക്കും മറ്റുതരം ചികിത്സകർക്കും തമ്മിൽ ഉ
ണ്ടായി. ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാവിരോധികൾ ഈ ചെറുകുരുന്ന്മുള
യെ മുറിക്കുന്നതിനു ചാളമേന്തി ഇറങ്ങി. എന്നാൽ ആ കംസന്മാരു
ടെ ചതിവുകൾ ഒന്നും ഈ ഉണ്ണിക്കുണ്ണനെ കൊല്ലുന്നതിനു മതി
യായില്ല. ഈ കിശോരന്റെ മാതാപിതാക്കളാണു അവർ തടവി
ലിട്ടു കാഴ്ചപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ലൂയിക്രൂനെ എന്ന ജർമ്മനീയ കൃഷി
കൻ ഈ പുതു മുളയുടെ ചുറ്റും ഉണ്ടായിരുന്ന കാട ഏറക്കുറെ
വെട്ടിത്തെളിച്ചു തന്റെ ബുദ്ധിശക്തിയും നോട്ടവും കൊണ്ടു ചില

വളങ്ങൾ ഇട്ടു അതിനെപ്പുഷിപ്പിച്ചു. കൺ കുളിപ്പിക്കുന്ന പല ചെങ്കനികൾ നിറച്ചു ആ അങ്കുരം ഒരു മഹാവൃക്ഷമാകുന്നത് കണ്ടു അദ്ദേഹം തന്റെ ചരമാവസരത്തിൽ അമൃതിലാറാടി. ജസ്റ്റ് എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗാമി അങ്ങിങ്ങുണ്ടായിരുന്ന പുഴുക്കേടുകൾ നീക്കി ഇത്തിരക്കുണ്ണികൾ വെട്ടിപ്പറിച്ച് ചെളിക്കുഴമ്പു കൊണ്ടു പ്രണങ്ങൾ കരിച്ച് ഇടവിടാതെ സൈപരമായി വളരാൻ അതിനു ഇടംകൊടുത്തു. ലസ്റ്റ്, ലിൻലാർ മുതലായ പുതിയ കൃഷിക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായ ചില നവീനദോഷമിശ്രങ്ങൾ ഇട്ടുവെള്ളം പകർന്നു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും പറയത്തക്ക യാതൊരു കേടുമെന്നു അതു വളർന്നുവരുന്നു. ജമ്മനി, ആസ്ത്രീയ മുതലായ നടുയൂറോപ്പ് രാജ്യങ്ങളിൽ കിളിത്തു വലിയ കൊമ്പുകളാകുന്ന പച്ചപ്പട്ട കൊടികൂറുകൾക്കു കീഴിൽ അമേരിക്കയേപ്പോലും അടക്കി കീഴുക്കൻപ്രദേശങ്ങളിലേക്കു കാരവഴി ചില ഇലകൾ ഇതു അയച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആലോപ്പതിയും, ആയുവൈദ്യവും പടിച്ചു പണിപതിന്നെട്ടും നോക്കി ഭേദമാകുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞുപേക്ഷിച്ച പല രോഗികളേയും തന്റെ കുളിർത്തണലിൽ നിർത്തി മരണച്ചുവെയിലിൽ നിന്നു രക്ഷിച്ചു ജയസ്തംഭങ്ങൾ പോലെയുള്ള അനവധി വേടുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഈ നവചികിത്സാവടദ്രുമത്തെക്കണ്ടു് എത്ര ഡാക്ടറന്മാരും, വൈദ്യന്മാരും ഞാൻ സ്ഥാനഭ്രംശവും ധനസമ്പാദനമാർഗ്ഗനിരോധനവും ഭയപ്പെട്ടു കറങ്ങിത്തിരിയുന്നതു. ഈ അഭിനവ പരശുരാമന്മാരുടെ വെണ്മഴകൊണ്ടു ഈ മരം വെട്ടിവിഴ്ത്താൻ നോക്കിയാൽ അതിന്റെ വായ്ത്തല പോകുമെന്നല്ലാതെ യാതൊരു ഫലവും ഉണ്ടാകയില്ല. ഇങ്ങനെ പല ബിഭീഷികകളും സഫിച്ചും പല പരിവർത്തനങ്ങൾ വന്നും കാലാഗ്നിയിൽ ദഹിക്കാതെ പ്രകാശമാനമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സ സർവ്വോപയോഗപ്രദയായിത്തന്നെ കാണപ്പെടുന്നു.

വാസ്തവമിങ്ങിനെയാണെങ്കിലും പലർക്കും ഇതിൽ പൂർണ്ണ വിശ്വാസമില്ലാതെയാണിരിക്കുന്നത്. ഇതിന്റെ പ്രധാനകാരണം ഇതു് ഇവിടുത്തുകാർക്കു പുത്തരിയായതു കൊണ്ടായിരിക്കും. വളരെക്കാലമായി എന്തെങ്കിലും രോഗം വന്നാലുടനെ മരുന്നു കുടിച്ച് ഭേദമാക്കിവരുന്ന ആളുകൾക്കു പത്മശാഹാരവും ചില വിജാതീയസ്സനങ്ങളും കൊണ്ടു രോഗം മാറുമെന്നു വിശ്വാസം തോന്നാത്തതിൽ വിസ്മയിക്കാനില്ലല്ലോ. ഈ ചിരപരിചയം തന്നെയായിരിക്കും എന്തു വിഷമെങ്കിലും കമ്പൗണ്ടർസാർ കലക്കിത്തന്നാൽ കുടിക്കുന്നതിനു അവരെ സജ്ജരാക്കുന്നതും, കരുണാരഹിതനായ ശസ്ത്രശാ

ഇതുകൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിൻറെ മലാപാസനകമ്ത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

“സർവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കപിതാ മലാ:
തൽ പ്രകോപസ്യതു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം”

എന്നു ഗ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. “സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഫേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്.” എന്നാണ് ഈ ഗ്ലോകത്തിൻറെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണമെന്നു പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവൈദ്യത്തിൻറെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചില യാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കളി, ആവിടക്കളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരുക്കൾ. സർവാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിൻറെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളത്തോടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം ഞവരക്കളിയുടെ ഇതരവേഷമെന്നു. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മറുക്കളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണു ഞവരക്കളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളത്തോടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽ കൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുക്കൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമെ ആയുർവൈദ്യത്തിനുള്ളൂ. പക്ഷെ ഭൃഷ്ടിനെ ജലപ്രായത്തിൽ-വിയപ്പായി-വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളുവായിൽ നിലത്തൊടാമണ്ണ (വേട്ടാവളിയൻറെ കൂട)

ഇതുകൊണ്ടു സിലമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ഈ ശരീരത്തിന്റെ മലാപാസനകമ്ത്തെ നാം സഹായിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടാണ് പലതരം സ്നാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതും.

“സർവ്വേഷാമേവ രോഗാണാം
നിദാനം കപിതാ മലാഃ
തൽ പ്രകോപസ്യതു പ്രോക്തം
വിവിധാ ഹിതസേവനം”

എന്നു ശ്ലോകംകൊണ്ടു ആയുർവ്വേദവും മേല്പറഞ്ഞ പ്രകൃതി ചികിത്സാതത്വത്തെത്തന്നെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. “സർവ്വരോഗങ്ങളുടേയും ഹേതു മലങ്ങളുടെ കോപമാണ്; അവയുടെ കോപത്തിനുകാരണം അഹിതപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ്.” എന്നാണ് ഈശ്വരാകൃതിന്റെ സ്ഥൂലമായ അർത്ഥം. മലങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത് ത്രിദോഷങ്ങളായിട്ടെടുക്കാതെ അനാവശ്യസാധനങ്ങളായിക്കരുതിയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയും ആയുർവ്വേദവും രോഗത്തിനു ഒരേ കാരണമെന്നു പറയുന്നു എന്നുവരും. അതു നീക്കാനുള്ള ആയുർവൈദ്യത്തിന്റെ വഴിമാത്രം പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു യോജിച്ചതല്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ഇതൊന്നും പറഞ്ഞാൽ ചിലയാഥാസ്ഥിതികന്മാർ സമ്മതിക്കയില്ല. അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കും ആയുർവൈദ്യത്തിനും തമ്മിലുള്ള ചില താരതമ്യങ്ങളെക്കൂടി ഇവിടെ കാണിക്കാം.

വയറുതിരുമ്മിക്കളി, ആവിക്കളി, ചെളിതേപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രധാനകരുക്കൾ. സർവാംഗമുള്ള തിരുമ്മലിന്റെ ഒരംശമായി വയറുതിരുമ്മിക്കളിയെ ഗണിക്കാം. ദേഹമാകെ വെള്ളത്തോടുകൂടി തിരുമ്മിത്തുടയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്നാനം ഞവരക്കളിയുടെ ഇതരവേഷമെന്നു. തലോടൽകൊണ്ടു ഞരമ്പുകളേയും മറുക്കളിലുള്ള അവയവങ്ങളേയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയാണു ഞവരക്കളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഇതു വെള്ളത്തോടുകൂടിയുള്ള തിരുമ്മൽകൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ചെവിയിൽ വരുന്ന പരുക്കൾ, ചിലസ്ഥാനങ്ങളിൽ വരുന്ന നീരുക്കൾ, വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു ആയുർവൈദ്യവും ആവി ഉപയോഗിച്ചു വിയപ്പിക്കാറുണ്ട്. ആവിയുണ്ടാക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ ചില മരുന്നുകൾ ഇടാറുണ്ടെന്നുള്ള വ്യത്യാസമെ ആയുർവൈദ്യത്തിനുള്ളൂ. പക്ഷെ ഭൂഷിനെ ജലപ്രായത്തിൽ-വിയപ്പായി-വെളിയിൽക്കളയുക എന്നതു മരുന്നില്ലെങ്കിലും സാധ്യമാണ്. പഴുതാര, തേൾ മുതലായ ചെറുവിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ കോളുവായിൽ നിലത്തൊടാമണ്ണ (വേട്ടാവളിയന്റെ കൂട)

അരച്ചിടുന്നതും ചെളിതേക്കുന്നതുമായി വല്ല വ്യത്യാസവുമുണ്ടോ എന്നു സന്ദിഗ്ദ്ധമാണ്. മൃത്രത്തടസ്സത്തിനു പാറാക്കാപ്പും വയററത്തു അരച്ചിടാറുള്ളതു ചെളിതേപ്പിന്റെ രൂപാന്തരമല്ലേ? വേദനയ്ക്കു കാരണമായ ചൂടു വലിച്ചെടുക്കുന്നതിനാണു ഈ തണുപ്പു സാധനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നത്. ചെളി ഇവററയിലെല്ലാം വച്ചു ഭോഷരഹിതവും വൃത്തിസഹിതവുമാണെന്നുള്ളതിനു പക്ഷാന്തരം ഉണ്ടാവാനിടയില്ല. ഇതുപോലെ വേറെ പല ഉദാഹരണങ്ങളും ഊഹിച്ചെടുക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രകൃതി ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നവന്റെ കാലിൽ തട്ടുന്നതായി പല കല്ലുകൾ ഉണ്ടു്. അവയിൽ ഒന്നാമത്തേതു് പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരരീതിയാണു്. ഉപ്പുകുട്ടിയും മുളകു ഉല്പവാമുതലായവ പച്ചയ്ക്കു രജോവറത്തുപൊടിച്ചോ ചേർത്തും വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ചു കടുകുവരുത്തും മറ്റും പലതരത്തിൽ സ്വാഭുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള ഘനവും വേവുമായ ഉപദംശങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു ശീലിച്ചു രസനകൾ, പകുതി വേവിച്ചു അരിയും പച്ചക്കറിസ്സാമാനങ്ങൾ പച്ചയ്ക്കു നറുക്കിയോ ഒന്നു വാട്ടിയോ വൃജനങ്ങൾതൊട്ടു തെറിക്കാതെ നിർമ്മിച്ചുകറിയും 'കറുകറെ'ക്കുടിച്ചുതിന്നണമെന്നു പറയുമ്പോൾ നീരസകളായിത്തീരുന്നതിൽ അതുതപ്പെടാനുണ്ടോ? എന്നാൽ കേൾക്കുമ്പോൾ തോന്നുന്നപോലെയുള്ള പ്രയാസമില്ല ഇവ വജ്ജിക്കാൻ. ആദ്യം കുറെ ദിവസത്തേക്കു ഉപ്പുമുളകു മുതലായവ ചേർത്ത കറികളുടെ മണവും വറമണവും മറ്റും ചങ്ങലയിട്ടുവലിക്കുകയുള്ളു. അക്കാലങ്ങളിൽ അവയുടെ പ്രലോഭനത്തിനു അടിമപ്പെടാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ പിന്നെ അവയിൽ ആഗ്രഹം ജനിക്കയില്ല. അഥവാ ആഗ്രഹം ജനച്ചിട്ടു അവ കുറച്ചുപയോഗിച്ചുപോയാൽ അപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന് കണ്ണനീർ, വായ് നീററൽ, നാക്കു കഴലുക മുതലായ അസുഖങ്ങളും പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദ്രാഹം, മുട്ടച്ചിയിൽ, മലബന്ധം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങളും അനുഭവിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേക്കു മസാലകളിലുള്ള കൊതി നിശ്ശേഷം നശിച്ചുകൊള്ളും.

ഇങ്ങിനെ ആഹാരരീതി 'അടപടലെ' മാറുന്നതിനു ചങ്കുറപ്പുവേണം. അതില്ലാത്തവർ ഉപ്പും മുളകും കുറച്ചു കുറച്ചു കൊണ്ടുവന്നു നിശ്ശേഷം തൃജിക്കാൻ നോക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പു മുളകുകൾ ചേർത്ത കറികളുടെ ഗന്ധംവരാത്ത ദിക്കിലെങ്ങാനുംപോയി താമസിച്ച് നിവ്വൃജനമായ ആഹാരത്തിൽ അഭിരുചി ജനിച്ചശേഷം സ്വഗ്രാഹത്തിൽ വന്നുതാമസിക്കണം. ഇങ്ങിനെയെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ ചെയ്താൽ ഇത്തരം ചീത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ കൊ

തിയില്ലാതെ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ചെങ്കനികൾ അണ്ടികൾ മുതലായവ കഴിക്കാൻ അത്യന്തം സന്തോഷമുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

ചോറു നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നു പറയുമ്പോഴാണ് ഇതിലധികം വൈമനസ്യം രോഗികൾ കാണിക്കാറുള്ളത്. പഞ്ചസാര, പ്രോട്ടീൻ, ലോഹലവണങ്ങൾ, മുതലായ സാധനങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള പഴം, പാൽ ഇവയും സ്നേഹദ്രവ്യവും പ്രോട്ടീനും വളരെയുള്ള അണ്ടിയും തിന്നാൽപോരാ! സ്വപ്നം പ്രോട്ടീനും ഒരുപാടു സ്നാച്ഛം ശേഷം വെള്ളവുമുള്ള ചോറുതിന്നാൽമതി, എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നതു വെറും അറിവില്ലായ്മതന്നെയാണ്. ചോറുണ്ണുവാൻ വേണ്ടത്ര എത്രയോ മടങ്ങു ബലവാനാണ് പഴവും അണ്ടികളും തിന്നുന്ന മനുഷ്യക്കുരങ്ങെന്നു ഇവർ ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കട്ടെ. അപ്പോൾ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകസാധനസമ്പത്തും, നമ്മുടെ സാധാരണ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകാംശദാരിദ്ര്യം വെളിവാകും. പ്രകൃതിയോഗ്യമായ ആഹാരത്തിനെപ്പറ്റിയുള്ള ഭയവും അപ്പോൾ നശിക്കും.

പ്രകൃതി ചികിത്സാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെക്കാര്യം ദേഹം ചടയ്ക്കുന്നതാണ്. പോഴനായാലും പൊണ്ണനായിരിക്കണമെന്നു എല്ലാവരും ധരിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. കവിൾവീർത്ത്, കടവയർതുങ്ങി, സർപ്പാംഗം കൊഴുത്തു മിനമിനത്തു, വെള്ളം കുടിച്ചുവീർത്ത ചെറുക്കുട്ടികളിലെപ്പോലെയായിരിക്കുന്ന പൊണ്ണന്മാരെക്കാണുമ്പോൾ, “അവൻ ഭാഗ്യശാലി. കടവയറും കോപ്പും ഉണ്ട്” എന്നു സാന്നിദം കൊണ്ടാടുന്നതു വെറും മൗഢ്യമാകുന്നു. ഉരുക്കുകുട്ടികൾ പോലെയുള്ള മാംസപേശികൾ തിങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൃശഗാത്രമാണു ദുർമ്മേദസ്സുനിറഞ്ഞു. ‘ബളുബളായമാന’മായ ശരീരത്തേക്കാൾ നല്ലതെന്നു രണ്ടുതരം ദേഹമുള്ളവരുടേയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യമാകുന്ന മാനദണ്ഡം കൊണ്ടു താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ വെളിവാകും. മേട്രന്മാർ കുറച്ചുദൂരം നടന്നാൽ അണയ്ക്കും, വിയർക്കും, തളന്നുവീഴും. ഇക്കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയവർ പൊണ്ണനാകാൻ ഒരിക്കലും ആഗ്രഹിക്കയില്ല. അവർ “മേദസ്സറു മെലിഞ്ഞു കഷ്ടലാലുവാ”യ ശരീരത്തെയേ ആശിക്കരുള്ളൂ. അപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സയോടുള്ള വൈരസ്യവും നശിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാരസികന്മാരെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന വേറൊരു കഴിപ്പം ഒരു രോഗം ഭേദമാകാൻ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾപല രോഗം വെളിപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. “പട പേടിച്ചു പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തവും കുത്തിപ്പട” എന്ന രീതിയിൽ ഒരു സൂച

ക്കേടിനു ചികിത്സിക്കുവേ അനവധി സുഖക്കേടുകൾ ഒപ്പം എതിരിട്ടുകളവാൽ മിക്കവാറും ആളുകൾ പരിഭ്രമിക്കുന്നതിൽ അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നില്ല. മറ്റു രോഗികളുടെ ഇങ്ങിനെയുള്ള അനുഭവം കണ്ടുകേട്ടും ഭയാകലരായി പലരും പ്രകൃതിചികിത്സയേ ആശ്രയിക്കാൻ മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതും അറിവിന്റെ കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പേടിയാണ്. ഉള്ളിലുള്ള ദുഷ് രോഗമായോ മലമൂത്രസേചങ്ങൾ വഴിയായോ വേണം പുറത്തു പോകാൻ. ആയതുകൊണ്ടു രോഗം വരുന്നതു ദുഷ്ട നശിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സയെ ക്ഷമയോടും സന്തുഷ്ടിയോടും കൂടി തുടർന്നാൽ കുറേ കളഞ്ഞു പൊന്നുപോലെ ശരീരം ആരോഗ്യരശ്മി വീശിത്തീർക്കും.

ഇനി പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യാലുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി ഒന്നു രണ്ടു വാക്കുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ.

പ്രകൃതിചികിത്സ രോഗികളിൽ നിന്നും യാതൊരു കാര്യവും മറച്ചു വയ്ക്കുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന ഗുണം. ആശുപത്രിയിലാണെങ്കിൽ യൂറോപ്പിലെങ്ങാണ്ടു നിന്നു വരുന്ന മരുന്നുകളാണ് ഉള്ളത്; ഇവ രോഗം മാറുന്നവയാണെന്നു വിചാരിച്ചാൽ തന്നെ ആ മരുന്നു കുപ്പികളുടെ പുറത്തു എഴുതിപ്പറിച്ചിരിക്കുന്ന കടലാസുകളാണല്ലോ അവ ഇന്നുതാണെന്നുള്ളതിനു ലക്ഷ്യം. കടലാസു തെറ്റി ഒട്ടിച്ചാൽ ഒന്നിനു പകരം ഒന്നായിപ്പോകാം. ഇങ്ങിനെ വല്ല കഴുപ്പുവുമുണ്ടോ എന്നു ഡാക്ടറോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴ്ഭോഗസ്ഥന്മാരോ പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ടോ മരുന്നുകൾ വെളിയിൽ കൊടുക്കുന്നത്? കൂടാതെ അനവധി രോഗികളുടെ മല മൂത്രാദികളിൽ തട്ടിപ്പോകുന്ന കാര്യം വഴിയും അവയിൽ നിന്നും ഉറവു വഴിയായും പല വിധേന രോഗ ബീജങ്ങൾ നിറഞ്ഞു ആശുപത്രികളിന്നരികിലെ വെള്ളം ശുദ്ധീകരിച്ചാണോ സാധാരണ മരുന്നുകളിൽ ചേർക്കപ്പെട്ടത്? ഈ വിവരങ്ങൾ ഒന്നും അറിയാതെ എന്തു വെള്ളത്തിൽ എന്തു വിഷം കലർത്തിത്തന്നാലും കുടിക്കുന്നതിൽ എത്ര നന്നാണ് ശുദ്ധവായുവേറും ശുദ്ധ ജലം കുടിച്ചും രുചികരമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കഴിച്ചും ചില ശിശിരീകരണ സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്തും നയിക്കേണ്ട പ്രകൃതി ചികിത്സ? ഇത്ര സ്പഷ്ടമായ ഈ ചികിത്സയോടു കിടന്നില്ലാൻ മറ്റു ചികിത്സകൾക്കു അസാധ്യമാണ്.

മറ്റുതരം ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ രോഗം ഭേദമാകുന്നതോടു കൂടി പച്ചക്കമ്പാളപോലെ വിളറി, എല്ലു കൂട്ടു മാത്രമായി ചക്കിലിട്ടു ചതച്ചു വഴിഞ്ഞ കരിമ്പുപോലെയാണു രോഗികൾ വെളിയിൽ

വരാം. എന്നാൽ പ്രകൃതി ജീവിതംകൊണ്ടു രോഗം മാററിയാൽ രക്ത പ്രസാരത്തോടും ഓജസ്സോടും കൂടിയ ശരീരം ഗ്രഹണ വാനിമുക്തനായ സൂര്യനേപ്പോലെ അതിതേജസ്വിയായി ശോഭിക്കും. സ്വപ്നം ശ്രദ്ധയോടെ രണ്ടുതരംചികിത്സ ചെയ്യുന്നവരെയും സൂക്ഷിച്ചാൽ ഈ തത്വം സ്പഷ്ടമാകുന്നത്.

പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ പ്രധാന മഹിമ ഒരു രോഗത്തിനെക്കുറിച്ചുവോൾ ആ രോഗം മാറുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല സകല രോഗവും മാറുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. മുൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള മൂല തത്വങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളുടെ ഏക നിദാനം അനാവശ്യ സാധനമാണെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ അനാവശ്യ സാധനത്തെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞാൽ സകലരോഗവും മാറുകയും ചെയ്യും. അതാണ് ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള അനിതര ചികിത്സാ സാധാരണവും അത്യുൽകൃഷ്ടവുമായ ഗുണം. മറ്റു ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ ഒരു രോഗം മാറുന്നതോടുകൂടി വേറെ പല രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടുന്നുവെന്നു കാണാം. ഇതിനു സുപ്രസിദ്ധമായ ഒരുദാഹരണം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം.

“പരാസൻസസ്സ എന്ന ചികിത്സകൻ ജറോഫിമസ്സ എന്ന ആളിന്റെ ഉപ്പുകുറിയിലെ വേദന—മറ്റു പല ചികിത്സകൾ ചെയ്തിട്ടു ഭേദമാകാതിരുന്ന വേദന—ഭേദമാക്കി. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിലുണ്ടായത് ഉപ്പുകുറിയിൽനിന്നു വേദന തള്ളവിരലിലേക്കു മാറുകയും അതു സ്പർശത്താണവിഹീനമാകയും ആയിരുന്നു. കാലതാമസമെന്യെ ആ രോഗി ചെയ്തെന്നു മോഹാലസ്യം വന്നു മരിച്ചു പോകുകയും ചെയ്തു.”

(ഡാക്ടർ ട്രാൾ. എം. ഡി.)

അസാധാരണമായ മൂഢത, അത്യധികമായ കാമാർത്തി, ചിത്തഭ്രമം മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളെ മാറുന്നതിനു മറ്റുതരം ചികിത്സകൾക്കു സാധിക്കുന്നില്ല. അതുകൾ വരുന്നത് എന്തു കൊണ്ടാണെന്നും അവയ്ക്കു അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ഇവയെല്ലാറ്റിനും കാരണം പറയുന്നുണ്ട്. തലച്ചോറിനെ ചുറ്റി ഭ്രഷ്ട് വലിക്കുമ്പോൾ ചിത്തഭ്രമവും മൂഢതയും ഉണ്ടാകുന്നു. ലിംഗത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സ് അടിഞ്ഞാൽ അതികാമം ഉണ്ടാകും. ക്ഷയകഷ്ടാദി രോഗങ്ങളിൽ ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തിക്ഷയത്താലും ഇതു കാണാറുണ്ട്. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ജീവിതരീതി കൊണ്ടു ശരീരരോഗങ്ങൾ മാറുന്നതുപോലെ ഇത്തരം മനോരോഗങ്ങളും മാറുമെന്നു ധാരാളം കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടും പ്രകൃതിചികിത്സ ഇതരചികിത്സകളെ ജയിച്ചുതന്നെ നില്ക്കുന്നു.

ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു കാര്യംകൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു: നല്ലതാണെന്നു തോന്നുന്ന ഒരു ശ്ലോകമാണെങ്കിൽ എളുപ്പം നമുക്കു പഠിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു നല്ല സത്യവാനാണെന്നു ബോധമുള്ളവൻ പറയുന്നതു നാം എളുപ്പം വിശ്വസിക്കും. അതുപോലെ ഒരു നല്ല ചികിത്സകനാണ് ചികിത്സിക്കുന്നതെന്നു വിശ്വാസം വന്നാൽ രോഗം എളുപ്പത്തിൽ മാറുകയും ചെയ്യും. ആകയാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളവരും ഇനി തുടങ്ങുന്നവരും ആദ്യമായി അതിന്റെ മാഹാത്മ്യം നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കി അതിനെ നല്ലവണ്ണം വിശ്വസിക്കണം. ഈ വിശ്വാസത്തിനു ഉടവുതട്ടാതെയിരുന്നാൽ ഫലം കറേക്റൂടി എളുപ്പം കാണും. വിശ്വാസംകൊണ്ടുമാത്രം ചിലപ്പോൾ രോഗം ഭേദമായേക്കും. ചാൺസിഡിപ്യ എന്നയാൾ സഞ്ചാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുവന്നപ്പോൾ പാരീസ്സിൽവെച്ചു അയാൾക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഇതിനു മതിയായ ഒരുദാഹരണമാണ്. അതിവിടെ പകർത്താം.

“വാതരോഗംകൊണ്ട് അവിടെവെച്ചു ഞാൻ മുങ്ങുന്നായി. ഒരു പ്രസിദ്ധ വൈദ്യനെ ചിലരുടെ ശിപാൾ അനുസരിച്ചു ചെന്നു കണ്ടു. അദ്ദേഹം വൈദ്യതമർദ്ദിനി (Electric battery) കൊണ്ടാണ് ചികിത്സിച്ചത്. ഞാൻ ഓരോ കയ്യും ഓരോ പിടിയിൽ പിടിച്ചു. അദ്ദേഹം ഏതാണെന്നു തിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ എനിക്കു യാതൊരു അനുഭവവും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിലും ചികിത്സാരംഭം മുതൽ എനിക്കു ഗുണം കിട്ടി. ഇങ്ങനെ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ രോഗം നിശ്ശേഷം ഭേദമായി. വൈദ്യതശക്തി എന്റെ ദേഹത്തിൽ പ്രവേശിച്ചില്ലെന്നും ഞാൻ പിടിച്ചിരുന്ന പിടികൾ ഒന്നിനോടും സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നില്ലെന്നും പിന്നീട് എനിക്കു മനസ്സിലായി.” ഈ കഥയിൽനിന്നു വിശ്വാസത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഏതാണ്ടു വെളിപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ.

ഇങ്ങിനെ പറയാൻ തുടങ്ങിയാൽ പ്രകൃതിയേപ്പോലെതന്നെ നതിരില്ലാതെ കിടക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ മഹിമകൾ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുന്നതല്ല. ആകയാൽ ആരംഭിച്ച് അധികകാലം ചെല്ലുന്നതിനുമുമ്പേ കണ്ണു താണു കവിളൊട്ടി ആസകലം മെറിഞ്ഞു എല്ലാം തൊലിയും ശേഷിച്ചു എഴുന്നേൽക്കാൻ വയ്യാത്ത വിധത്തിലായ ശരീരത്തെ ഒരു കഠിന ബിഭീഷികയായി കാണിച്ചുപിൻതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചും, രസനയെ രസവതിയാക്കുന്ന സുരഭിഗന്ധികളായ മസാലക്കുറി മരവികളിൽ ലയിപ്പിച്ചോ, നെയ്യ് തെളിഞ്ഞു നീന്തിക്കളിക്കുന്നതും പഞ്ചസാരയുടെ മധുരമ വമിക്കു

നന്നും കമിളകുകൊണ്ടു സുന്ദരമായി മന്ദഹസിക്കുന്നതും ആയ പാലായനം ഓളം വെട്ടുന്ന വാപ്പിൽ മുക്കിയോ, അടുത്തടുത്തു അ നവധി ചങ്ങലകൾ കൂട്ടിയിട്ടതുപോലെ ചുരുണ്ടുചുരുണ്ടു പൊങ്ങു ന്ന ആവിയുള്ള ചായച്ചുഷകത്താൽ ആകർഷിച്ചോ, അനുഷ്ഠാന ത്തിനു വിഷ്ണു വരുത്തി പിൻവാങ്ങിക്കാൻ നോക്കിയും നല്ലവണ്ണം പരീക്ഷിച്ചശേഷം ശിഷ്യനായി സ്വീകരിച്ച രോഗിയുടെ—പൂ ്വ്ജന്മകൃതമായ പാപം വ്യാധിരൂപേണ സ്പഷ്ടീഭവിച്ച രോഗിയു ടെ—ശരീരത്തെ കായ്നികൾ ഭക്ഷിപ്പിച്ചും പച്ചവെള്ളം കുടിപ്പി ്ച്ചും ഉദരനാസാരന്ധ്വാദി ക്ഷാളനത്താലും പ്രഥമതഃശുദ്ധീകരി ്ച്ച അഭ്യാസവൈരാഗ്യങ്ങളുടെ അശ്രാന്തപ്രവർത്തനത്താൽ ദുർന്നി ഗ്രഹവും ചഞ്ചലവുമായ മനസ്സിനെ നിരോധിപ്പിച്ച ബ്രഹ്മാനന്ദ സന്ദായിനിയും നിർമാണസാധികയുമായ തപോവന ഭൂവിലേക്കു വഴികാണിച്ചുതന്നു. ഈ പ്രകൃതിചികിത്സാ തപസ്വനിയെത്ത ന്നെ ശരണമായി സ്വീകരിച്ച സകലരും ശുഭഭയങ്ങളാകുന്ന ശുഭോ ഭക്തി ഏകദേശം അടുക്കട്ടെ!

എസ്. ശങ്കരവാരീയർ ബി. ഏ.

~~~~~



## പ്രാർത്ഥന

ശ്യാമതപം പൂണ്ടജംബൂഫലനിര, നിതരാം  
നീലമാം ബാർഹതത്തിൻ-  
സ്തോമം, നീലക്കരിമ്പിൻ നികര മഥ ഹരി  
ദപണ്ണമാം മാമ്പഴങ്ങൾ  
തുമഞ്ഞപ്പൊന്നു പൂവൻകലകൾ മധുരനാ-  
രങ്ങതൻ ശ്രേണി രക്ത-  
ശ്രീമൽ ഖജ്ജര മെന്നീവക തരുവനക  
ററീടു വിഷ്ണു ഗജാസ്യ!

ഫ.

സ്വപന്നം മെയ്യിൽധരിക്കും ഹരിതപടമുടൻ  
സ്വപ്നവണ്ണത്തിലാക്കാ-  
മന്തമോദാൽ ചുവയ്ക്കുന്നവ മധുരിമതൻ  
ഗേഹമാക്കാ മിവണ്ണം  
അന്തർപ്പാണിന്ദ്ര ചക്ഷുസ്സിനു മവിഷയമായ്  
മേന്മപേരുനൊരമേ!  
നിൻതതപം തെല്ലുകാണിച്ചതിജ്ജനിവനെ  
ക്കേമനാക്കിച്ചമയ്ക്ക.

റ.

അക്ഷയാംഗലവൈദ്യരാവണ മഹാ  
രാജൻറെ ദപ്താസാരം  
പക്ഷക്കാരടെ പീഡനത്തിൽ വലയ  
ന്നിക്ഷോണിയെക്കാക്കുവാൻ  
ദക്ഷതപത്തൊടധിജ്യ കാർമ്മുകതയാ  
ലനപത്മ രാമാഖ്യനെൻ  
ശിക്ഷയ്ക്കേകനീദാനമായ് വിലസിടും  
സോദയ്യ വയ്ക്കൻ തുണ.

റു.

ഹേഖ്യാതേ! മധുമൊഴിവാണി! യാത്തമായപി  
സൗഖ്യാസ്മൽ തുരുവരപുസ്തകത്തിനിപ്പോൾ  
വ്യാഖ്യാനം വ്യപഗതഗർവ്വ "സർവ്വതോമു-  
ഖ്യാ"ഖ്യാനം വടിവൊടുതീർക്കുവാൻതുണയ്ക്ക.

ര.

വാനെത്തിയൊരു ജനകൻ വിരചിച്ചന്തലാ-  
ലാർ നെയ്യെടുത്തുജനമോഹനവസ്രമേകം  
ആനെയ്തുകാരനവിലത്രവളൻപൂയി-  
കൂനെയ്ക്കുതന്നെ കുതുകത്തോടുകമ്പിടുന്നേൻ

ഒ.



## II

അന്ധസ്സിനായ് പലതരംഫലരാശിദാഹ-  
ബന്ധംകെട്ടപ്പത്തിനു ബന്ധ,രമായതോയം  
വൻധന്യമാംപ്രകൃതിശേഷമിവാറയാലെ-  
നന്ധതപമാംവസയകറിയ 'ജസ്സ്' വെൽക.

ന.

കേളിയെഴുമിപ്രകൃതിവൈദ്യമൊടുമുത്സാ-  
ധൂളിസിതയോടസമമാംഗലചികിത്സ  
കാളിനരസത്തൊടുകലർത്തിയൊരു ഡാക്ടർ  
ഭാളിനെയൊഴിഞ്ഞെവനെ ഞാനിഹനമിക്കും.

െ.

വ്യാഖ്യാതാവ്.





# വിഷയവിവരം

| ഒന്നാംഭാഗം.                             |      | വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ        |     |
|-----------------------------------------|------|--------------------------|-----|
| അദ്ധ്യായം.                              | വശം. | അനുബന്ധം.                |     |
| 1. പ്രാരംഭം                             | 1    | 1. ആർദ്രംബരാവരണം         | 170 |
| 2. അരോഗ്യലക്ഷണം                         | 5    | 2. ഉദപത്തനാർദ്രാവരണം     | 171 |
| 3. ദിനചർച്ച                             | 11   | 3. ആർദ്രവസുധാരണം         | 172 |
| 4. ഭക്ഷണം                               | 21   | 4. നെഞ്ചത്തുകെട്ട്       | "   |
| 5. നിദ്രാനം                             | 44   | 5. വയറത്തുകെട്ട്         | "   |
| 6. രോഗഗൈക്യം                            | 59   | 6. ധാരാസ്താനം            | "   |
| 7. രോഗലക്ഷണം                            | 64   | 7. മദ്ധ്യസ്താനം          | 173 |
| 8. ചികിത്സാവിധി                         | 71   | 8. ആശ്മിദ്യക്ഷി          | "   |
| 9. ഗർഭഭൂശ്രഷ                            | 104  | 9. മുങ്ങിക്കുളി          | "   |
| രണ്ടാംഭാഗം.                             |      | 10. പാദസ്താനം            | 174 |
| അദ്ധ്യായം.                              | വശം. | 11. ശിരസ്താനം            | "   |
| 1. പ്രകൃതിസ്താനം                        | 110  | 12. വഷ്ഠസ്താനം           | "   |
| 2. തിരുമ്മലും തലോടലും                   | 119  | 13. ശുഷ്കാവരണസ്താനം      | "   |
| 3. കാഠ്യം, വെളിച്ചം, വസുധാരണം.          | 122  | 14. സേചനസ്താനം           | 175 |
| 4. ഭൂമിയും ചെളിയും                      | 130  | 15. കൈലേസ്താനം           | "   |
| 5. ആഹാരവിവേചനം                          | 136  | 16. ഖിന്ദസ്താനം          | "   |
| 6. തീയുടെദോഷം, ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം | 145  | 17. നീന്തിക്കുളി         | 176 |
| 7. പാപ്പിടങ്ങൾ                          | 150  | 18. നയനശ്രവണസ്താനങ്ങൾ    | "   |
| മൂന്നാംഭാഗം.                            |      | 19. മുക്കുകഴുകൽ          | "   |
| അദ്ധ്യായം.                              |      | 20. വായ്കഴുകൽ            | "   |
| 1. മലബന്ധചികിത്സ                        | 155  | 21. കൈകഴുകൽ              | "   |
| 2. ചെറുനാരങ്ങാചികിത്സ                   | 157  | 22. മുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളി | 177 |
| 3. ജലപാനം                               | 160  | 23. മുട്ടവെള്ളപ്രയോഗം    | "   |
| 4. ഉപവാസം                               | 164  |                          |     |



# ശുദ്ധിപത്രം.

| പുറം.വരി. | അഞ്ചലം.                        | സുഞ്ചലം.                                                                                         |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 21      | പ്രജയന്നേ                      | പ്രജയന്നേ                                                                                        |
| 8 25      | കൈലേസുകൊണ്ടു്<br>കെട്ടിയടച്ചു് | കൈലേസുകൊണ്ടു് വായു്<br>കെട്ടിയടച്ചു്                                                             |
| 10 26     | വെഞ്ചാടം                       | വെഞ്ചാടം                                                                                         |
| 11 24     | അശ്വത്ഥമായ                     | അശ്വത്ഥമായ                                                                                       |
| 20 29     | മനസാചേഷ്ടാ                     | മനസാചേഷ്ടാ:                                                                                      |
| " 30      | പ്രാഗ്                         | പ്രാക്                                                                                           |
| 31 34     | സരസ്വതന്ത്ര                    | രസതന്ത്ര                                                                                         |
| 38 30     | അത്യാവശ്യം                     | അത്യാവശ്യം ഉണ്ടു്                                                                                |
| 46 29     | ഇടത്തുവശത്താണ്                 | ഇടത്തുവശത്തും പുറത്തും അ                                                                         |
| 51 24     | ഏന്തിച്ചു                      | ഏന്തിച്ചു ണു്                                                                                    |
| 53 12     | സംഗമാ                          | സംഗമാ                                                                                            |
| " 14      | ജാഗരണശ്ച                       | ജാഗരണാച്ച                                                                                        |
| " 15      | രോഗ:                           | രോഗാ:                                                                                            |
| 57 20     | മയക്കുറുണ്ടല്ലോ                | മയക്കുകയും കിത്തിവച്ചുവോ<br>ധംകെട്ടത്തുകയും ചെയ്യാറു് -<br>ഇല്ലായ് മയേയും (ണ്ടല്ലോ<br>കവിളിലുള്ള |
| 61 23     | ഇല്ലായ് മയം                    |                                                                                                  |
| 64 26     | തോളിലുള്ള                      | കവിളിലുള്ള                                                                                       |
| 82 13     | കാൽ മുട്ടുകൾ മുതൽ              | കാൽ മുട്ടുകളും അവയ്ക്കു                                                                          |
| 83 12     | കുളിച്ചുകേറിയാൽ                | കുളിച്ചുകേറിത്തോർത്തിയാൽ                                                                         |
| " 32      | ദുർമ്മേദോസംഹാരം                | ദുർമ്മേദസ്സംഹാരം                                                                                 |
| 95 24     | രോഗാഹാനി                       | രോഗാഹാനി                                                                                         |
| 99 26     | ജീവാവസനങ്ങൾ                    | ജീവാവയവങ്ങൾ                                                                                      |
| " 38      | ശരിയാക്കാം                     | ശരിയാക്കാം                                                                                       |
| 125 26    | രോമശ്ശൻ                        | രോമശൻ                                                                                            |
| 129 9     | വന്നാൽ                         | വന്നെന്നാൽ                                                                                       |
| 148 32    | ഗരീരോജസ്സ                      | ഗരീരോജസ്സു്                                                                                      |
| 159 13    | വല്ലതു അഞ്ചല                   | വല്ലതുമഞ്ചല                                                                                      |
| 160 5     | പെരുതായ്                       | പെരുതായ                                                                                          |
| 165 28    | ദുരോപവാസ                       | സ്ഫുരോപവാസ                                                                                       |
| 168 35    | മേദോസംഹാരം                     | മേദസ്സംഹാരം                                                                                      |
| 171 24    | മരുന്നുകളെ                     | മരുകൾ ഇവയെ                                                                                       |
| 172 9     | 3                              | 4                                                                                                |
| " 11      | കൊട്ടുക                        | കൊട്ടുക                                                                                          |
| 173 4     | വളരെ നോവുള്ള                   | "വളരെ നോവുള്ള"                                                                                   |
| " 16      | മൃഗാശയം                        | മൃഗാശയം                                                                                          |
| 176 2     | മർദ്ദനങ്ങൾ                     | മർദ്ദനങ്ങൾ                                                                                       |



# പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം.

## ഒന്നാംഭാഗം

### പ്രാരംഭം.

- എ. പഞ്ചഭൂതസുമാശ്ലേഷ സഞ്ചാതാഞ്ചിതമഞ്ജരി!  
അരുഗാന്തസന്ദോഹ മരണം വാർഷകകന്നിൽനി
- പ. ആർക്കമേകൃഗമേശാതെ യാരോഗ്യകൈവരുന്നതുവാൻ  
പോരും പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിൻ സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ.

1. സംധാരണ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ നിർമ്മാതാക്കൾ ചെമ്പുര  
ള്ളുപോലെ പ്രസ്തുത കവിയും ചികീഷിതമായ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ  
നിഷ്കലപരിസമാപ്തിക്കായി പ്രതിപാദന വിഷയത്തിന്റെ അടി  
സ്ഥാനമായ പ്രകൃതിദേവിയെതന്നെ ഇഷ്ടദേവതയാക്കി ഏറ്റവും  
സന്ദർഭോചിതമായ വിധത്തിൽ വന്ദിക്കുന്നു. പഞ്ച....മഞ്ജരി-ഔ  
മിവി, അപ്പുകൾ. തേജസ്സ്, വായു, അകാശം, എന്നിങ്ങനെയുള്ള  
അഞ്ചു ഭൂതങ്ങളാകുന്ന പൂക്കളുടെ ചേർച്ചയാൽ നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടായിട്ടു  
ള്ള മനോഹരപ്പൂക്കലേ! എന്നു പ്രകൃതി സംബോധനം. അരോ....  
മരണം-രോഗമില്ലായ്ക്കൊണ്ടുള്ള അനന്തസമൃദ്ധമാകുന്ന പുന്തേൻ. പ്ര  
കൃതിചികിത്സയ്ക്കുള്ള പ്രധാന കരുക്കൾ പഞ്ചഭൂതങ്ങൾതന്നെയു  
ണെന്നു പൂർവാർത്തിലും പ്രകൃതി ജീവിതത്തിനു പുന്തേനും ഉപയോ  
ഗമുള്ളതാണെന്നു ഉത്തരാർത്തിലും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

2. പ്രകൃതി....സാരത്തെ സംഗ്രഹിക്കുവൻ-പ്രകൃതി വൈദ്യമാ  
കുന്ന പാലാഴി കടഞ്ഞെടുക്കു അമൃത മാത്രമെ ഇവിടെ വിളമ്പുന്നതി  
നു കവി ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു. എന്നു ഇദ്ദേഹം കൊണ്ടു നിർദ്ദേശിച്ചി  
രിക്കുന്നു.



- ന. യാതനാപ്രദമാം രോഗനരകം നീക്കിമർത്ത്യരെ  
ആരോഗ്യസപ്തമേവേന യാതൊന്നിൻതപമുത്തമം;
- ജ. രോഗഭുവത്തിലുന്തീവ്രം ശസ്ത്രവണ്ഡനദണ്ഡനം  
കൂടാതാരോഗ്യമേകുന്നു യാതൊന്നിൻതപമുത്തമം;
- ഈ. സർവ്വരോഗൈകൃതതപത്തെ പ്രകാശിപ്പിച്ചയുക്തിയിൽ  
ഒരഷ്ടധന്തീരെയില്ലാതെ യെല്ലാരോഗകലത്തെയും;
- സു. മൂലത്തോടെനശിപ്പിച്ചു പുണ്ണാരോഗ്യത്തെനരകീടം  
ആവൈദ്യശാസ്ത്രം സർവ്വാത്മ്യത്വമുഷ്ടമായിജയിപ്പുതേ  
(കലാപകം)
- ഒ. ദീർഘകാലശ്രമത്താലെ തീർത്തുത്തീച്ചികിത്സയേ  
ഒരനഗ്രഹമായിട്ടു രോഗികൾക്കകൊടുത്തുടൻ,
- വു. മാംസഭക്ഷണദോഷത്തെ ശാസ്ത്രരീതിക്കകാട്ടിയും  
പ്രകൃതിക്കനുയോജിച്ച ഭക്ഷണക്രമമോതിയും,
- ൻ. രോഗികൾക്കൊക്കെയോഗ്യാസം നരകീടചരിതാത്മനായ്  
സന്തോഷിച്ചൊരവർക്കുള്ള നന്ദികണ്ടുസുഖിച്ചുമേ,
- ഹ. സംസാരഭുവസംഘത്തിൽ മുഖ്യമാംരോഗകഷ്ടത  
തീർത്തിടംദിവ്യനാം 'പൃഥ്വിക്രൂണി' താൻതുണചെയ്യണം.  
(കലാപകം)

3.—6; യാതനാപ്രദം- അതിവേദനയെ നൽകുന്നത്. ശസ്ത്ര  
വണ്ഡനദണ്ഡനം-ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ടുള്ള മുറിവുകളും അവയെ അ  
വശ്യം ആശ്രയിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകളും. സർവ്വരോഗൈകൃതതപത്തെ-  
യെല്ലാരോഗവും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ യാണെന്നുള്ള ഭരതപത്തെ;  
രോഗമെല്ലാം പനി, അതായതു രോഗിക്കുള്ളിലും തൊട്ടുനോക്കി  
യാൽ ദേഹത്തിനു ചൂടും ആണ്. ഈ സംഗതി പുറകെ രോഗൈ  
കൃഷ്ടധന്യത്തിൽ വിശദമായി വിവരിക്കും രോഗകലം-രോഗക്ര  
മം, രോഗങ്ങളുടെ വംശം എന്നും. മൂലത്തോടെ-വേരോടെ, രോഗ  
ത്തെയുണ്ടാക്കുന്ന കാരണമായ ഭൂമേദസ്സിനോടുകൂടെ എന്നും. സർവ്വ  
ത്വമുഷ്ടം- സർവ്വത്തെയും അതിക്രമിച്ചു ഉൽകർഷണം  
വർത്തിക്കുന്നതു, ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമെന്നുസാരം. ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ ക  
വി പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ അനിവാരസാധാരണമായ ശ്രേഷ്ഠതയേ  
യും മാഹാത്മ്യത്തെയും സംക്ഷിപ്തമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. [ഈ സം  
ഗതിയെക്കുറിച്ചു കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ പ്രസ്താവനയിൽ ഉണ്ട്.]

7—10. ഈ ശ്ലോകങ്ങൾകൊണ്ടു, യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിചികിത്സക  
നും ഈ രീതിക്കു ജനങ്ങളുടെയിടയിൽ ഒരു സ്ഥാനം കൊടുത്ത യശ  
സ്കരീരനും, ആയ ജർമ്മൻകാരൻ പൃഥ്വിക്രൂണിയെ കവി സ്തുതിക്കുന്നു.



൧൧. ലോകാധാരമാശക്തി സാക്ഷാൽപ്രകൃതിരൂപിണി  
 ജീവജാലങ്ങൾതന്നേക മാതാവായൊരുദേവിയോൾ,  
 ൧൨. ഭക്ഷ്യപാനങ്ങൾജന്തുക്കൾക്കിച്ഛപോലെകൊടുത്തിടും  
 കുറവൊന്നുവരിൽദണ്ഡ മേല്പിക്കും ഭേദമെന്നിയെ  
 (യുഗ്മകം)  
 ൧൩. ചട്ടം പ്രകൃതിയാംദേവി കല്പിച്ചതിനെയേററവും  
 നിഷ്കർഷയോടുപാലിച്ചാ ലാരോഗ്യം കൈവരുട്ടഡം.  
 ൧൪. അതിനൊതിർന്നടന്നൊന്നാൽ രോഗദമ്യതിശിക്ഷയും  
 ഏതുതന്നെന്നോത്തു കാത്തിടീൻ മത്സ്യരെ സ്വകജീവിതം.  
 ൧൫. ചൊല്ലാംപ്രകൃതിതത്വങ്ങൾ ഊരോഗ്യഫലദായികൾ  
 അവയെസ്സേവചെയ്തൊന്നാൽ സമ്പാദിക്കാ മരോഗതം.  
 ൧൬. കായദാർഢ്യം, ബലം, സൗഖ്യം, ദീപ്തായുസ്സുംമിതവ്യയം  
 ഇവയിൽഭേദപക്ഷമേല്പിച്ചാൽ രോഗസൈന്യമെതിർത്തിടും.

ഇതുകൊണ്ടു ഒന്നാംഭാഗം ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതായതെങ്ങനെ തത്വങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി രചിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു ധ്വനിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യം വരുന്നതുകണ്ടുള്ള സന്തോഷമൊഴിച്ചു യാതൊരു പ്രതിഫലവും ആശിക്കാതെയിരിക്കുന്നതാണു ഉത്തമമെന്നു സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

11—12. ലോകാ....ശക്തി-ലോകങ്ങളുടെ താങ്ങായ വലിയ ശക്തി. പ്രകൃതിരൂപിണി-പ്രകൃതിയാകുന്ന രൂപത്തോടുകൂടിയവൾ. ഈ ശ്ലോകത്തിനു പരാശക്തി പരമായ ഒരർത്ഥംകൂടിയുണ്ട്. പ്രകൃതിമാതാവു് സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങളും പാനീയങ്ങളും തയ്യാറാക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നുപറഞ്ഞതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയിൽ തന്നിയെ (മനുഷ്യപ്രയത്നമെന്നിയെ) ഉണ്ടാകുന്ന ഫലമുലാദികളെ അതേമാതിരിയിൽ ഭക്ഷിക്കണമെന്നും ഈ ലാഭം മാത്രം പാനംചെയ്യണമെന്നും കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ പ്രകൃതിക്കു വിപരീതമായ പ്രവൃത്തി ചെയ്താൽ ആരുതന്നെയായിരുന്നാലും ശിക്ഷവാങ്ങിക്കുമെന്നും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

15—16: ആരോഗ്യഫലദായികൾ-ആരോഗ്യമാകുന്ന ഫലത്തെ തരുന്നവ. മിതവ്യയം-കുറഞ്ഞ ചെലവു്; ഉല്പ്, മുളക്, മുതലായ വൃഞ്ജനങ്ങളും, കാപ്പി, തേയില, പഞ്ചസാര മുതലായവയും അട്ടിറച്ചി, മീൻ മുതലായവയും വാങ്ങുന്നതിനുള്ള പണം, ഡാക്ടറന്മാർക്കുള്ള പടി, മരുന്നിന്റെ വില മുതലായവയും ലഭ്യമാകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ചെലവുകാര്യം. ഇവയി....മേല്പിച്ചാൽ-പ്രകൃതിതത്വങ്ങൾക്കു വിപരീതമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ



൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽക്കറവാക്കുകക്കുണന്നം  
മദ്ധ്യാഹ്നശേഷവുംപിന്നെ യതിനെലഘുവാക്കുന്നു.
൨൮. ഭേദത്തിനുള്ളപ്പറവും ശുദ്ധമായിട്ടവയ്ക്കുന്നു  
വ്യായാമംനിത്യമായ്വേണം ശുദ്ധമാതംശപ്രസിക്കുന്നു.
൨൯. മറ്റുള്ളതപസാരങ്ങളെ ഉതാതിന്നുനരൂപമാം  
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചുമാറ്റേൽ.
൩൦. പ്രാരംഭോദ്യാത, മാരോഗ്യലക്ഷണം, ദിനചര്യയും  
ഭക്ഷണാഖ്യനിദാനങ്ങളും, രോഗൈക്യം, രോഗലക്ഷണം
൩൧. ചികിത്സാവിധി ഗർഭത്തിൻപ്രത്യേകാചരണംകൂടാൽ  
നവാദ്ധ്യായനേവിനാഖ്യ വൈദ്യസിലാത്തസംഗ്രഹം.
൩൨. ഇവയെല്ലാംപ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചു ചികിത്സയും  
നിദാനവുംഭക്ഷണവും നിർഭരമുഖ്യമായ്വരും
൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം  
ജീവിതക്രമമൊക്കെത്തുവാഴ്വോൻ  
രോഗബാണമുന ഭിന്നമാക്കിടും  
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ് വരും

## അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാ മോരോനായിട്ടു വിസ്തരാൽ  
പാളുന്നതായ് ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്കു വപുസ്ഥിതി

28. ഭേദാരോഗ്യത്തിന്നു മന:ശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്.

29—32. ഒന്നാംഭാഗത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ  
പൗരാണികരീതിയനുസരിച്ചു ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

33. ഇത് സർഗ്ഗശ്ലോകമാണ്. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം  
നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിന്നു ശേഷി  
യുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ  
അകൃതി, വണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപ വണ്ണങ്ങളും  
വിസ്തരിച്ചും മന:സ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ഭേദത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ഭേദവും  
പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഭേദവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ  
അരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരസ്ഥിതി  
തിന്റെ സൂത്രം



൨൭. വർഷകാലത്തു പതിവിൽകറവാക്കുകക്കുണ്ണം  
മദ്ധ്യാഹ്നശേഷവുംപിന്നെ യതിനെലംഘവാക്കുണ്ണം.
൨൮. ഭേദത്തിനുള്ളപ്പറവും ശുദ്ധമായിട്ടവയ്ക്കണം  
വ്യായാമംനിത്യമായ്വേണം ശുദ്ധവാതംശ്വസിക്കുണ്ണം.
൨൯. മറുജ്ജ്വരപ്രസാരങ്ങളെ ഉതാതിന്നുനരൂപമാം  
സന്ദർഭങ്ങളിലായ്ചൊല്ലാം വിസ്തരിച്ചുമാറേൽ.
൩൦. പ്രാരംഭാധ്യാന, മാരോഗ്യലക്ഷണം, ദിനചര്യയും  
ഭക്ഷണാഖ്യനിദാനങ്ങളും, രോഗൈക്യം, രോഗലക്ഷണം
൩൧. ചികിത്സാവിധി ശർഭത്തിൻപ്രത്യേകാചരണംക്രമാൽ  
നവാദ്ധ്യായനേവിനാഖ്യ വൈദ്യസിലാത്തസംഗ്രഹം.
൩൨. ഇവയെല്ലാംപ്രധാനംതാൻ പ്രത്യേകിച്ചുചികിത്സയും  
നിദാനവുംഭക്ഷണവും നിർഭരമുഖ്യമായ്വരും
൩൩. ഇപ്രകാരമിവിടെപ്പറഞ്ഞതാം  
ജീവിതക്രമമൊക്കെത്തുവാഴ്വോൻ  
രോഗബാണമുന ഭിന്നമാക്കിടും  
ചട്ടയിട്ടവരിൽ മുഖ്യനായ്വരും

## അദ്ധ്യായം ൧

൧. ആരോഗ്യലക്ഷണം ചൊല്ലാ മോരോനായിട്ടു വിസ്തരാൽ  
പാർത്തന്നായ് ഗ്രഹിച്ചിട്ടു പരീക്ഷിക്കു വപുസ്ഥിതി

28. ഭേദാരോഗ്യത്തിന്നു മന:ശുദ്ധിയും അത്യാവശ്യമാണ്.  
29—32. ഒന്നാംഭാഗത്തിലുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ പേരുകൾ  
പൗരാണികരീതിയനുസരിച്ചു ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.  
33. ഇത് സർഗ്ഗശ്ലോകമാണ്. മുൻപറഞ്ഞപടി ജീവിതം  
നയിക്കുന്നവർ സാംക്രമികരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടുക്കുന്നതിന്നു ശേഷി  
യുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നു സാരം.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരാളിന്റെ, അംഗങ്ങളുടെ  
ആകൃതി, വണ്ണം ഇവയും മലമൂത്രാദികളുടെ സ്വരൂപ വണ്ണങ്ങളും  
വിസ്തരിച്ചും മന:സ്ഥിതിയെ സംഗ്രഹിച്ചും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

1. വപുസ്ഥിതി—ഭേദത്തിന്റെ അവസ്ഥ. തന്റെ ഭേദവും  
പൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഭേദവും തമ്മിലുള്ള അന്തരം കണ്ടു തന്റെ  
ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിമാണത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്നു ഉത്തരസ്  
ത്തിന്റെ സൂത്രം.



൨. വേദനാദ്യസുഖംമൂലം ദേഹമുണ്ടെന്ന ബോധവും അസാധ്യമുലേശവും കാണാ പൂണ്ണാരോഗ്യം വിളങ്ങുകിൽ
൩. ഭേദാവയവസംഘങ്ങൾ വേദനാദികളെന്നിയേ തന്തന്ജോലിശരിക്കായും ചെയ്തതീർത്തിട്ടുമാവണം.
൪. പ്രാതഃകാലേ വിശപ്പേറ്റമുണ്ടാകമതുതൽക്ഷണം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷ്യത്വവാൽ ശാന്തമായിട്ടുമാകണം.
൫. നന്നായിട്ടു നിറഞ്ഞെന്നു തോന്നിടും മുന്യുതൃപ്തിയും വന്നിടും, ദഹനംതീരെയറിയാതെ നടന്നിടും.
൬. ഭക്ഷണംകഴിയുന്നോ മാലസ്യം വേദനാദിയും വൃഞ്ജനാദികലർത്തിട്ടു ഭചിചേർത്തതിൽ ശോഹവും
൭. ശക്തിയുള്ളൊരുപേയത്തിൽ സക്തിയും കാണുകില്ലകേൾ ദാഹശാന്തിക്കു വെള്ളത്തിൽ മാത്രമെയാഗ്രഹം വരൂ.

2. വേദനാദ്യസുഖം — വേദന മുതലായ അസുഖങ്ങൾ (ജാത്യേക വചനം) പൂണ്ണാരോഗ്യവാൻ തന്നിട്ടു ഒരു സ്ഥൂലശരീരമുണ്ടെന്നു ഓർമ്മ വരാൻ ഇടയില്ല, ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടത്തും വേദനയോ അസുഖമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ദേഹത്തെപ്പറ്റി ഓർമ്മവരുന്നത്.

3. അനപഥം-ദിവസം ശോഭം.

4. പ്രാതഃകാലേ — രാവിലെ. ആരോഗ്യമുള്ളവർ തലേ ദിവസം കഴിച്ച ആഹാരം രാത്രിയിൽ തന്നെ ദഹിച്ചിരിക്കും. അതു കൊണ്ടു രാവിലെ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നു.

5—7. ആരോഗ്യമുള്ളവർ ആഹാരം മതിയായി എന്നു കാണിക്കുന്നതിനു ആദ്യം വരുന്ന ഏമ്പക്കം ഒരു കമ്പിയാണ്. അപ്പോൾ സന്തുഷ്ടിയുണ്ടാകും. വയറ്റിൽ ഭാരം തോന്നുകയില്ല. വേദന, പൊട്ടൽ, ഇരപ്പ്, പുളിച്ചു തികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ മുതലായവ ഉണ്ടാകയില്ല. ഊണു കഴിഞ്ഞാലുടനെ ആലസ്യം (തളർപ്പ് കിടക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ) ഉണ്ടാകുന്നതു വളരെ ആഹാരം വലിച്ചു വാരി കയറ്റിയിട്ടാണ്. വൃഞ്ജനാദി-ഉപ്പു, മുളക്, ഉലുവാ, മല്ലി, ജീരകം, മുതലായവ. പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ അതേ മട്ടിൽ ഭജിക്കുന്നതിനു രചി തോന്നുന്നതു ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. ഭുജ്യഭുജ്യന്റെ കൂടുതൽകൊണ്ടു രചിയറിയാനുള്ള നാക്കിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നതാകും അതിനെ ഉണർത്തുന്നതിനായി രുക്ഷ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതിനാലാണ് വൃഞ്ജനാദികളുടെ ആവശ്യം ഒന്നിന്നെന്നു വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത് ശർക്കരി...കേൾ-വിസ്തരി, ബ്രാണ്ടി, കാപ്പി, തേയില മുതലായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നത് പല വൃഞ്ജനങ്ങൾ ധാരാളം കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന അന്തർദാഹത്താലാണ്. ദാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളത്തിനെ ആഗ്രഹമുണ്ടാകും.



- വ. ഓർത്തുകൊൾക വിശേഷിച്ചും മുഖ്യംലക്ഷണമാമിത്  
മൃതംവേദനക്രൂടാതെ ധാരയായൊഴുകീടമേ
- ൻ. പഴുത്തനെല്ലിൻ നിറമാം മൃതം രോഗവിഹീനനിൽ  
വെള്ളത്തോ രക്തമൊന്നിപ്പോ കറുത്തിട്ടോകലങ്ങിയോ,
- ഹ. കൊഴുത്തോ കണ്ടിടാമൃതം; മധുരമെന്നഗന്ധവും  
വളിച്ചിട്ടോ പൂച്ചിട്ടിട്ടോ വളരും വാടയുംവരാ
- ഹ. ചലവും തീവ്രമാം ചൂടും കൊഴുപ്പും തരിയും തഥാ  
കലക്കലടിമട്ടും കേളൊടും തത്രഭവിച്ചിടാ
- ഹ. ഉരുണ്ടും ദൃഢമായ് നീണ്ടും വയ്ക്കോൽ വണ്ണത്തിലും മലം  
ഗുദത്തിലെങ്ങുമേ ചൊറും പൊരാതെ തന്നെപോയിടും
- ഹ. വെള്ളത്തോ പച്ചയായിട്ടോ ചാരത്തിന്റെ നിറത്തിലോ  
കറുത്തോ വെള്ളമായിട്ടോ ചളിചോരകൾ കൂടിയോ,
- ഹ. കൃമിയോവിയോ ചേന്നോ ദുഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയോ  
ഗോളാകൃതിയിലോ ചൂടുചേർന്നതായോ വരാമലം
- ഹ. കഫത്തിനൊത്തിടും വസ്തു ചുറ്റിനും പറ്റിടും മലം  
ശ്രമംക്രൂടാതെ പോന്നിടും പോന്നാൽ സൗഖ്യംവളർന്നിടും

8. ഓർത്ത....ണിതു - ആരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു മുഖ്യ ലക്ഷണം പറയുന്നു; മൃതത്തിന്റെ സ്ഥിതി, നോവോ അസുഖമോ തോന്നാതെയും തുള്ളി മുറിയായതെയും തടസ്സം കൂടാതെയും മൃതം പോകണം. അതിന്റെ നിറം സ്വല്പം മഞ്ഞയായിരിക്കണം. “മനുഷ്യന്റെ മൃതം വയ്ക്കോലിനേപ്പോലെ മഞ്ഞ നിറത്തിൽ തെളിഞ്ഞതും സ്തംഭികത്തിൽ കൂടെ എന്നപോലെ അതിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ എല്ലാം കാണാവുന്നതും ഒരു ശാന്തമായ മണത്തോടു കൂടിയതും പുളിരസമുള്ളതും വെള്ളത്തോക്കാൾ കൂടുതൽ ചുരുക്കമുള്ളതും ആയ ഒരു ദ്രവപദാർത്ഥമാകുന്നു. എന്നു ഓർന്നർമക് ഫാഡൻ പറയുന്നു. മൃതത്തിന്റെ നിറം മഞ്ഞയാണെന്നു സാധാരണ ഡാക്ടറന്മാരും പറയുന്നു. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു അകം കാണതിട്ടാണ് മൃതം മഞ്ഞിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് ആളുകളുടെയിടയിൽ പരിഭ്രമ ജനകമായ ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയുള്ളതിനാലാണ്”.

12-15, മലത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു,--അധികം ഉണങ്ങിയോ അധികം കഴുത്തോ വണ്ണം കുറഞ്ഞോ മഞ്ഞയല്ലാത്ത നിറത്തിലോ മലം പോകുന്നതു രോഗത്തെ കാണിക്കുന്നു. ചലിയു ദുഗ്ഗന്ധം കാണുന്നതും രോഗം കൊണ്ടു തന്നെ. ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റെ മലണകത്തിനും നാററം കാണുകയില്ല. തുറന്ന പശുവിന്റേതിന്നു നാററം കാണം, ഇതുപോലെ തന്നെയാണു മനുഷ്യചൂണകത്തിന്റെ കാര്യവും.



- എ. സേവദം ദുർഗ്ഗന്ധ സമ്മിശ്രമായിട്ടാ ലവലേശവും  
വിശേഷിച്ചും ശവം തിന്നിജ്ജന്തു ചമ്മമണം വരാ
- എ. തപസ്സിന്നനനവുണ്ടാകും നല്ലപോലാർദ്രമായിട്ടാ  
മാർദ്ദവം ചൂടുമിനസം സ്വർത്താലിവകണ്ടിടും
- എ. രോമം കാണേണ്ടിടത്തൊല്ലാം ഭംഗിയാൽ തിങ്ങിവന്നിടും  
കഷണ്ടികണ്ടിടാചൊറും രോഗമില്ലാത്ത മർത്ത്യരിൽ
- എ. ശ്വാസം നാസയിലൂടെത്താൻ പോകും രാപ്പുകൊന്നുമെ  
വായിൽക്കൂടി ശ്വസിച്ചിട്ടാ രോഗഹീനനൊരിക്കലും
- എ. വേലചെയ്യുന്നനേരത്തു് രോഗമില്ലാത്ത വിഗ്രഹം  
വേലനിത്തേണ്ടകാലത്തെ ക്ഷീണത്താലറിയിച്ചിടും

16. സേവദം-വിയപ്പ്, ശവം....മണം-ശവംതിന്നുന്ന ജന്തുക്കളുടെ തോലിനുള്ള നാരം. വിയപ്പിൽ കൂടി ദുഷ്ട പോകുന്നു എങ്കിലും ആരോഗ്യമില്ലാത്തവന്റെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ട മാത്രമെ അസഹനീയമായദുർഗ്ഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളൂ. അതു ദുഷ്ടദേഹത്തിനുള്ളിൽ കിടന്നു അളിയിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്.

17. തൊലി തൊട്ടു നോക്കിയാൽ ഉണങ്ങിയിരിക്കുകയില്ല. ഒരു മാതിരി മന്യുണത്തു പോയിരിക്കും. നല്ല മിനസവും വേണ്ട ചൂടും ഉണ്ടായിരിക്കും.

18. കാണേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം കറുത്ത നിറത്തിൽ കരുത്തോടെ രോമം ആർത്തു കേറിയിരിക്കും. ശക്തി ഹീനമായ ഒമ്പമ്പിച്ച പൂടയും മീശയില്ലായ്മയും കഷണ്ടിയും മറ്റും രോഗലക്ഷണമാണ്.

19. മൂക്കിൽ കൂടി തന്നെ ശ്വസിക്കണം. വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതു നാസാരന്ധ്രം അടഞ്ഞിരുന്നിട്ടാണ്. കൈലേസുകൊണ്ടു കെട്ടിയടച്ചു കിടന്നറങ്ങിയെങ്കിലും വായിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുന്നതിനെ തടയണമെന്നു മക് ഫാഡൻ പറയുന്നു.

20. വിഗ്രഹം-ശരീരം. ക്ഷീണം തോന്നിയാലുടൻ വേല നിറത്തേണ്ടതു രോഗിക്കും അരോഗിക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യം തന്നെ. രോഗികൾ വേല ചെയ്താൽ വേഗം ക്ഷീണിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവർക്ക് വേണ്ട വ്യായാമമായില്ലെന്നു വരാം. എന്നാൽ അരോഗികൾക്ക് അപ്പോൾ വേണ്ട വ്യായാമം ലഭിച്ചിരിക്കും. എന്നുഭേദം.

“അതിവ്യായാമതഃ കാണ്ഡോജപര ഹർദ്ദിശ്ചജായതെ”

(അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം)



൨൧. ക്ഷീണാരംഭം കണ്ടുവെന്നാൽ ദേഹരോഗ്യം കൊതിപ്പവൻ  
ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുംപോലപ്പൊഴേ വിശ്രമിക്കണം
൨൨. ക്ഷീണം ദുഃഖമായിട്ടു തോന്നിപ്പൊഴിട്ടു നിർണ്ണയം  
നേരെമറിച്ചു മോദത്തെത്തന്നിടം വിശ്രമംതന്നാ
൨൩. നിദ്രനിശ്ശബ്ദമായ് നിണ്ടുംനിഷ്പ്രയാസവുമായ് വരും  
ക്രൂർവും സ്വപ്നവും പിന്നെ ഭംഗവും തെല്ലവന്നിടാ
൨൪. ഉണർന്നാലുജ്ജിതം തൂപ്പി സന്തോഷമിവകിട്ടിടം  
ക്ഷീണവും ശുണ്ഠിയും ചെററും നിദ്രാശേഷംഭവിച്ചിടാ
൨൫. ആപത്തുവന്നാലുറത്താപം ഭേദത്തിന്നൊരുമാനിയും  
രോഗഹീനൻ വന്നിടാ വന്നിടീൽ സാരമാന്നിടാ.
൨൬. വിഭക്തഘനഗാത്രതപഃ മാകൃതിക്കുതി ഭംഗിയും  
സദാനന്ദമഹാധൈര്യം കോപഹീനതയും വരും
൨൭. മുഖാവമിതമായുള്ള വലുപ്പംചേർന്നതായിടം  
രേഖാവലികൾ ചേരാതെ ഫാലംമിനുസമായിടം.

22. ദുഃഖം = ദുഃഖത്തെ കൊടുക്കുന്നത്. ആരോഗ്യവാൻ വ്യായാമംകൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണം ദുഃഖകരമല്ല. നേരെമറിച്ചു വിശ്രമം നന്തരം അത്യന്തേന്ദുര്യത്തേയും ആനന്ദത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

23. “വായിൽകൂടി ശ്വസിക്കുന്നവരാണ് സാധാരണയായി ക്രൂർവലിക്കാറുള്ളത്” (മക്ഫാഡൻ) സ്വപ്നം, സ്വപ്നസന്ധാരം, സ്വപ്നസന്ധാരം മുതലായവ രോഗങ്ങളാണ്.

അധികം തിങ്ങിയിരുന്ന വയറും അമിതമായി വേലചെയ്തതും ഉന്തലച്ചോറും ആണ് നിദ്രയിലുണ്ടാകുന്ന ഉപവേദങ്ങൾക്കു കാരണം എന്നു ഡാക്ടർ ടാൾ പറയുന്നു. “ദഹനേന്ദ്രിയകുലയ്ക്കിൽ ക്രിമികൾ വന്നിട്ടാണ് നിദ്രാസന്ധാരം ഉണ്ടാകുന്നത്” എന്നും ടീയഡർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഉണരുകയും വീണ്ടും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതും ഇതിനോടു തുല്യംതന്നെ.

24. ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാൽ എത്രകണ്ടു തൂപ്പിയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടോ അത്രകണ്ടു സുഖമായിരുന്നു നിദ്രയെന്നുഹിക്കാം. അസുഖ നിദ്രയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റവരാണ് ശുണ്ഠിപിടിക്കുന്നതും ഉറക്കപ്പിച്ചോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതും.

25. ആപത്തുവന്നാൽ കുലുക്കംകൂടാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യവേണം. ഞരമ്പുകളുടെ ബലക്ഷയംകൊണ്ടാണ് എഴുപ്പത്തിൽ നൈരംശ്യവും കോപവും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നത്.

26. വിഭക്ത ഘനഗാത്രതപഃ = വേർതിരിഞ്ഞതും മുഴുത്ത ഘനമുള്ളതുമായ അവയവങ്ങളോടുകൂടിയ അവസ്ഥ ആരോഗ്യവാന്റെ ദേഹത്തിൽ സാധാരണയുള്ളതും തിരിഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു കാണാം. ബലമുള്ളതിനാൽ ധൈര്യവും ശാന്തതയുംകാണാം വ്യസനം കാണുകയുമില്ല.



൨൮. ജീവനുള്ളക്ഷിയം കാണും മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കുമേ  
നാതിസ്ഥൂലാധരം, ജാത്യാധാവദ്യം പൂണ്ടദന്തവും.
൨൯. അണ്ഡാകൃതിമുഖം, നേരെചെവിയ്ക്കടിയിലുള്ളതാം  
സീമാരേഖ, തഥാപിന്നിൽ പിൻ കഴുത്തിനു മേലിലും
൩൦. ഉരുണ്ടചിബുകം, തേജോമയമായുള്ള വണ്ണവും  
കണ്ഠംവർത്തുളുമായിട്ടും മിനുസം ചേൻ വന്നിടം
൩൧. മുഴയോ കഴിയോ പിന്നെപ്പാത്തിയോ വാരമോ വരാ  
മുഖമണ്ഡാകൃതിക്കൊക്കും വൃത്തമായിട്ടിരുന്നിടം.
൩൨. വക്ഷസ്സുനന്തമായിട്ടും, മാംസവീചീ പരമ്പര  
ചേൻ നന്നായ് വിളങ്ങിടം വയറും കണ്ടിടം ദൃഢം
൩൩. ബാഹുപാദങ്ങൾ ശക്തിക്കു കേളീരംഗവുമായിട്ടും;  
ലോഘയഷ്ടിയെ വെന്നിടം കാന്തികൊണ്ടു തിളങ്ങിടം

28. ജീവനുള്ളക്ഷി-ഏല്പാല്പോഴം നല്ല ഉജ്ജ്വലസ്വഭാവമുള്ള  
വൃന്ത കണ്ണ്. മുഖമദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കുമേ, മുഖത്തിന്റെ നേരെ മദ്ധ്യ  
ത്തിലായിരിക്കണം മൂക്കു. മൂക്കിന്റെ ഇരുവശങ്ങളുടേയും വിസ്തൃ  
തം തുല്യമായിരിക്കും. നാതിസ്ഥൂലാധരം-അധികം തടിച്ചതല്ലാത്ത  
വുണ്ടു്. ജാത്യാ....ദന്തം-തേക്കാതിരുന്നതും വെളുത്തതിരിക്കുന്ന പല്ല്.

29. അണ്ഡാകൃതി മുഖം-നൊറിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കൂടി  
യും താടിയുടെ ഭാഗത്തു വീതി കുറഞ്ഞും കോഴി മുട്ടയുടെ ആകൃതിയി  
ലുള്ള മുഖം; സീമാരേഖ-അതിരുകാണിക്കുന്ന വര; മുഖവും കഴുത്തും  
തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന ഒരു രേഖ ചെവിക്കടിയിലും കഴുത്തും തലയും  
തമ്മിൽ തിരിക്കുന്ന രേഖ പുറകിൽ കഴുത്തിനു പിന്നിലും, ആരോ  
ഗ്യവാന്മാരിൽ കാണും. സാധാരണക്കാർക്കു കാണുകയില്ല. കണ്ടാൽ  
സ്ഥാനം തെറ്ററിയിരിക്കും.

30. ചിബുകം-താടി.

32. വക്ഷസ്സുനന്തമായിട്ടും-മാറിടം വെഞ്ചാടം പോലെ ഇരി  
ക്കാതെ നടുവു കഴിഞ്ഞു രണ്ടു വശവും മാംസപേശികൾ ഉയർന്നിരി  
ക്കും. വയറു മേദസ്സു നിറഞ്ഞു തുങ്ങാതെ മാംസപേശികൾ തമ്മിൽ  
ചേൻ ഉറപ്പുള്ളതായിരിക്കും.

38. ലോഘ....വെന്നിടം-കൈകാലുകൾ ഇരുമ്പു വടിപോ  
ലെ ബലമുള്ളതായിരിക്കും.



൩൪. വരാകാമ. വികാരങ്ങളുതിയായിട്ടൊരിക്കലും  
കാമാന്തിയുണര ചെററും കാമോദ്ദീപക ദർശനാൽ

൩൫. പ്രകൃതിക്കു ചേർന്ന വിധമാചരിക്കുവോ-  
നിതുമട്ടുമന്ദമ മനോഹരാംഗകൻ.  
നിയമീന്ദ്രനെനാപടി നിജ്ജിതേന്ദ്രിയൻ  
നിയതം ഭവിക്കുമതി ചിത്രവൃത്തനായ്

## അദ്ധ്യായം ൨

൧. ചൊല്ലിടാം ദിനചതുഷ്വമദ്ധ്യായം ശ്രദ്ധയോടിയും  
ധരിച്ചിട്ടാചരിച്ചെന്നാലാരോഗ്യമുള്ളവായിടും

34. കാമവികാരങ്ങൾ മിതമായിരിക്കും കാമം വളർത്തുന്ന കാ  
ഴ്ചകൾ കണ്ടാലും കാമാന്തി കൈവരുകയില്ല. വെടിമരുന്നു തീ  
പ്പൊരി വീണതുപോലെ കാമോദ്ദീപക സാമഗ്രികൾകണ്ടാൽ കാ  
മം കത്തിക്കൊളകയില്ലെന്നു സാരം. "ഗുഹ്യാവയവങ്ങളെ ബാധി  
ച്ചിട്ടുള്ള മേടസ്സു അതികാമം വളർത്തുന്നു" എന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾപറയു  
ന്നു. അദ്ദേഹം തന്നെ മറ്റൊരിടത്തു പറയുന്നു. "ഏറ്റവും സാധാ  
രണയായി അതികാമം ഉണ്ടാകുന്ന കാരണങ്ങൾ, മസാലചേർത്ത ആ  
ഹാരസാധനവും, ലഹരിയുള്ള പാനീയങ്ങളും, അലസതയും, ദേഹ  
ത്തിന്റെ മലിനതയും ആകുന്നു." അതികാമം മാറുന്നതിന്നു പ്രകൃ  
ത്യനുസരണമായ ആഹാരവും പച്ചവെള്ളം കുടിയും നാലിരുപതു  
സ്നാനങ്ങളും മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്.

35. മന്ദമ....കൻ-കാമനെപ്പോലെ സുന്ദരൻ. നിയമീന്ദ്രൻ-  
നിയന്ത്രണശക്തിയുള്ളവരിൽ വച്ചു ശ്രേഷ്ഠൻ; നിജ്ജിതേന്ദ്രിയ  
ൻ-ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം ചെയ്തവൻ. നിയതം-നിശ്ചയം. അതിചി  
ത്രവൃത്തൻ-ആശ്ചര്യമായ ചരിത്രത്തോടുകൂടിയവൻ; ഈ ശ്ലോകം  
കൊണ്ടു ഈ ചികിത്സ സമ്പൂർണ്ണമായിരിക്കട്ടെ പ്രഥമ ഭൂമികയാ  
ണെന്നുകൂടി കവി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൨.

പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചവിധത്തിലും ആരോഗ്യപ്രദമായകവുമായ  
ദിനചതുഷ്വയെ വിവരിക്കുന്നു.



൨. പ്രഭാതമാവതിൻമുന്നിലെഴുന്നേറ്റിട്ടു സതപരം  
വെളിയിൽ ശുദ്ധമാം വായുവുള്ള ദേശത്തിലെത്തണം
൩. പ്രാണായാമം കഴിക്കേണം പത്തുമിന്നിട്ടിതങ്ങനെ  
പതിവായിട്ടു ചെയ്യേണം തുറസ്സും ഭൂവിലീവിധം.
൪. പിന്നീടമലമുത്രങ്ങൾ വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു ശൗചവും  
വേണമെന്നാകിലോ ചെയ്യാം ആവിധം പല്ലതേക്കയും
൫. പേരാൽ, ഏരിക്കിവാറിന്റെ കൊമ്പാലാക്കുക വേണ്ടുകിൽ  
മുട്ടുവായ് ദന്തമാംസത്തെ ബാധിക്കാതുള്ളമാതിരി

2. വെളപ്പിനെ (മുന്നമണിക്ക) എഴുന്നേല്ക്കണം. “ബ്രാഹ്മേ  
മുഹൂർത്ത ഉത്ത്തിഷ്ഠ സ്വസ്തോരക്ഷാത്ഥമായുഷഃ” (അഷ്ടാംഗഹൃദയം) കി  
ടന്നാലുടനാണ്ടാകുന്ന ഗാന്ധനീഭൂയിൽ നിന്നുണർന്നാൽ പിന്നെ ഉറ  
ങ്ങേണ്ടതില്ല. ചിലപ്പോൾ ഒന്നുകൂടി ഉറങ്ങിയെ വിശ്രമം പൂർണ്ണമാ  
കാക്കട്ടെ എങ്കിൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം. അതുകൂടി കഴിഞ്ഞാലുട  
നെ എഴുന്നേല്ക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതു തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോ ധാരാളം വാ  
യു സാമ്പാരമുള്ളിടത്തോ വേണ്ടതാണ്. ഉറക്കംകഴിഞ്ഞു എഴുന്നേ  
ന്നാലുടനെ മുറാരോടൊ പാമ്പിനോ മറ്റോ ഇറങ്ങിനടക്കണം.

3. ഇങ്ങിനെ തുറന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നു 10 മി, നേരം പ്രാണായാ  
മം ചെയ്യണം. കയ്യോക്കുകളോ മറ്റോ ശ്വാസകോശത്തിനു ഉടവു  
രുട്ടിച്ചിട്ടുള്ളവർ പ്രാണായാമം ചെയ്യരുത്. അതിൽ പിശകുവന്നാ  
ൽ ഭ്രാന്തോമരണം തന്നെയോ സംഭവിക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ളവർ പ  
രിചയമുള്ള ഒരു ഗുരുവിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലെ ചെയ്യാവൂ. ആവു  
ന്നിടത്തോളം വായു സാധധാനത്തിൽ മൂക്കിൽകൂടി ശ്വാസിച്ചിട്ടു  
അത്രയും സാധധാനത്തിൽ ഉടനടി (പിടിച്ചു നിറുത്താതെ) വെ  
ളിയിലേക്കു വിടുക. ഇതു ആരും ചെയ്യാം. [മുളുരുടെ രീതിയിലു  
ള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനു വിരോധമില്ല.]

4—7. പിന്നീട....വിസർജ്ജിച്ചിട്ടു, പ്രാണായാമാനന്തരം മല  
ശോധന സുഖകരമായിരിക്കും. ചക്ഷു മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന കാഴ്ചത്തി  
ൽ ഈ രീതി ആവശ്യമില്ല. രോഗമില്ലാത്തവന്റെമലം ഗുദത്തിൽ  
പറ്റുകയില്ലെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു കൊണ്ടാണ് ശൗചം വേണമെ  
ങ്കിൽ ചെയ്യാൽ മതിയെന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഇതു ഒരു ‘ധ്വജ’യാ  
യ ക്രമീകൃതം അഭിപ്രായമാണ്. മലം പറ്റിയില്ലെങ്കിലും ശൗ  
ചം കഴിക്കേണ്ടതെന്നുതന്നെ അനുജ്ഞിതം സംശയമില്ല. ഇതുപോ  
ലെ തന്നെയാണു പല്ല തേയ്ക്കിന്റേയും കാര്യം. ആരോഗ്യമുള്ളവന്റെ  
പല്ലിൽ അഴുകു പറ്റുകയില്ലെന്നു മുൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. എ  
ന്നാലും പല്ല തേയ്ക്കുന്നത് തന്നെയാണ്. ശ്രീകരമായിട്ടുള്ളത്.



- ന. പൂണ്ണാരോഗ്യം ലഭിച്ചെന്നാൽ ശൗചവും പല്ലതേക്കലും  
വേണ്ടതായിട്ടു വന്നീടാമർത്ത്യനെന്നുള്ള വാസ്തവം,  
ഒ. സ്വതന്ത്രജീവിതം ചെയ്യും ജന്തുവസ്തുതെ നോക്കുകിൽ  
കണ്ടുനൽബോദ്ധ്യമുണ്ടാകും പ്രകൃതിസ്ഥിതിദൈവമാം.  
(യുഗ്മകം)
- വ. ചികിത്സാധ്യാ യോദിതമായ് ഭര്മേദോഹരമായിട്ടും  
നാഭിസ്താനം കഴിച്ചിട്ടു വ്യാധാമാദികൾകൊണ്ടുടൻ,  
ൻ. ഗാത്രമല്ല വിശപ്പിച്ചു വിശ്രമിച്ചിട്ടു ഭക്ഷണം  
ചെയ്യേണം മിതമായ് നന്നായ് ചവച്ചിട്ടു പതുക്കെവ.  
(യുഗ്മകം.)
- മ. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തെ പ്രത്യേകം വിവരിപ്പതാം  
അല്പായത്തിലുരയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെമാത്രമെ,  
മ. ഭക്ഷിക്കാവു വിശേഷിച്ചും രോഗിയാം മർത്യനെപ്പൊഴും  
ദീർഘായുസ്സും തഥാരോഗ്യം കൊതിക്കുന്ന മനുഷ്യരും  
മ. നിഷ്ഠയോടീവിധം ചെയ്തേ മതിയാകൂ ധരിക്കണം  
ഒന്നായാമം കഴിഞ്ഞീടുംനേരമാണുണിനുത്തമം  
മ. രണ്ടായാമം കഴിഞ്ഞീടും മുന്പേ വേണമസംശയം  
മല്യാഹാരത്തിനു മേലുള്ളഭക്ഷണം തീരെ വർജ്ജ്യമാം

8-9. ചികിത്സാധ്യായോദിതം-ചികിത്സാധ്യായത്തിൽ പഠി  
യപ്പെട്ടത്. ഭര്മേദോഹരം-ഭര്മേദസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നത്. ചി  
കിത്സാധ്യായത്തിൽ പഠത്തിട്ടുള്ളനാഭിസ്താനം വേണ്ടിടത്തോളം  
സമയം ചെയ്തിട്ടു വ്യാധാമം കൊണ്ടു ദോഹം ചൂടപിടിപ്പിച്ചു, സ്വ  
ല്പം വിശ്രമിച്ച ശേഷം, മിതമായ ആഹാരം നല്ലപോലെ ചവച്ചു  
സാവധാനം കഴിയ്ക്കണം.

12-13. ഉണ്ണാൻ നല്ല സമയം, 9 മണിക്ക് ശേഷമാണ്, 12  
മണിക്ക് മുമ്പ് തീർച്ചയായും ഉണ്ണണം. 12 മണിക്ക് ശേഷം ഉണ്ടാക  
ശരിയായി ദഹിക്കയില്ല. ഇതു പുയികൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ്;  
അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ് പറയുന്നത് അങ്ങിനെയല്ല. ജന്തുക്കളെല്ലാം സ  
ന്ധ്യക്ക് ശേഷമാണ് തീരറി തിന്നുന്നത് അതിനാൽ സന്ധ്യയ്ക്കു ശേ  
ഷം പ്രധാനാഹാരം കഴിക്കണം. ഉച്ചയ്ക്കു ശേഷം ചെറു ഭക്ഷണം ക  
ഴിക്കാം—എന്നാണ് ഇതു രണ്ടാകൂടി യോജിപ്പിച്ച ഒരു രീതിയാണ്  
നമുക്കു സ്വീകാർത്ഥമായിട്ടുള്ളത്. അതായത് അതിരാവിടെയോ അ  
ധികം പുലർന്നിട്ടോ ആഹാരം കഴിക്കരുത്; 9-10. മണിക്ക് കഴി  
ക്കാം. വൈകിട്ടു 5 മണിക്ക് ആഹാരം കഴിക്കുക. അധികം രാത്രി  
യായിട്ടു ആഹാരം-വിശേഷിച്ചും ഘനപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒന്നും കഴിക്ക  
രുത്. ആഹാര ശേഷം കുറഞ്ഞപക്ഷം രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞേ  
ഉറങ്ങാവൂ.



൧൪. ശ്രമപ്രവൃത്തിസകലം മദ്ധ്യാഹ്നത്തിനുമുന്നമേ  
ചെയ്യണം ദേഹരക്ഷാർത്ഥം പ്രത്യേകം ക്ഷീണമുള്ളവൻ.
൧൫. കാലത്തെഭക്ഷണമുഖ്യം ബലാരോഗ്യപ്രദംസ്മൃതം.  
പശുയാംപാല, കന്ദങ്ങൾ, ഉപ്പുകൂടാത്തകായ്കറി,
൧൬. വാഴപ്പഴങ്ങളും മറുഫലജാലമശേഷവും  
തവിടേതും കളഞ്ഞീടാത്തുണക്കൽചോറുമുത്തമം.
൧൭. വേവുന്നനായ് കുറച്ചിട്ടു വാറിച്ചുണ്ടാക്കിവെച്ചതേ  
ദേഹപോഷകമായിട്ടു, ശ്രദ്ധയോടിതുമോക്ഷണം
൧൮. കായ്കളും പയറിൻവറ്റും സ്വപ്നം വെള്ളത്തോടൊപ്പമായ്  
പചിച്ചിട്ടായതിൽ പെറുനാളീകരം കലർത്തിയാൽ
൧൯. നല്ലതാം കൂട്ടുവാനാകും; പയറിൻ ജാതിയിൽപെടും  
കടലയ്ക്കായ്, മുതിരയും, തുവർപ്പയറും തഥാ,
൨൦. കൊള്ളാമുഴുന്നും, കായോടുചേർന്നു വേവുകറയ്ക്കണം  
അതാതുകാലമുണ്ടാകുംപുതുതായഫലങ്ങളെ

14. കടുത്ത അജ്ഞാനം ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഉച്ഛിഷ്ഠ മുമ്പു വേണം. ഈ രഹസ്യം കൃഷിക്കാർക്കു അനുഭവമുള്ള ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്.

15-16. ബലാരോഗ്യപ്രദം-ബലത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്; രാവിലത്തെ ഭക്ഷണമാണ് എന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്നിരിക്കേണ്ട മുഖ്യ ഭക്ഷണം. വൈകിട്ടത്തേതു ചെറുവായിരിക്കണം. കിഴങ്ങുകളേക്കൂടി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ ചോറിനേപ്പോലെ പലിയ ഗുണമൊന്നുമില്ലാത്തവയാണ്. ഉപ്പു കൂട്ടാത്തതു എന്നേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവെങ്കിലും മുളകു പലവ്യഞ്ജനം മുതലായതും കൂട്ടരുതെന്നുവരികുക. തവിടിൽ വിററാമിൻ എന്ന ജീവസാധനം ധാരാളം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതു കളയരുതെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. പഴങ്ങൾ പ്രശംസനീയങ്ങളാണ്. കായ്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വെണ്ടയ്ക്ക, മുരിങ്ങക്കാ, പടവലങ്ങ, വെള്ളരിക്ക, പാവയ്ക്ക മുതലായവയും ഉൾപ്പെടും.

17. ദേഹപോഷകം=ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നത്. വേവുകറച്ചതെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവെങ്കിലും പശുയാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. വേവിക്കുമ്പോൾ വിററാമിൻ മുതലായി ജീവിതത്തിനാവശ്യമുള്ള പലതും നശിച്ചുപോകുന്നു. കൂട്ടാതെ ഗുരുതരം കൂടുകയും ചെയ്യും.

18.-21 കായ്കളും പയറിൻ വറ്റങ്ങളിൽ (കടല, മുതിര, ഉഴുന്ന് മുതലായവയിൽ) ഏതെങ്കിലും ഒന്നും കൂട്ടിച്ചേർത്തു പകുതിവേവിച്ചു നാളികേരം തിരുമ്മിയോ, ചാച്ചോ ഇട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കൂട്ടാൻ കൊള്ളാം. പയർ വറ്റങ്ങളിൽ പോഷകസാധനം അധികമുള്ളതു്



൨൧. പഠിച്ചെടുത്തമട്ടിൽ താൻഭക്ഷിക്കുന്നതു യോഗ്യമാം ഭാഹമുണ്ടാകകിൽ ശുദ്ധജലമാത്രം കുടിച്ചിടാം.
൨൨. കാപ്പി, കൊക്കോ, തഥാവിത്തം, ബ്രാണ്ടി, വിസ്കിയുമീ-  
മദ്യമെല്ലാം വിശേഷിച്ചും പണിപ്പെട്ടും തൃജിക്കണം (വക
൨൩. ധൂമവും, പൊടിയും, ഗഞ്ചാ, കറുപ്പും, കള്ളു, തേയില,  
ധൂമപത്രവുമെന്നെല്ലാം വഞ്ചിപ്പേരിൽ വരു.

കൊണ്ടു നല്ല അദ്ധ്വാനികൾ മാത്രമേ അവ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്നു അഡ്വാർഡ് ജസ്റ്റിസ് പറയുന്നു. നല്ല ഭാഗനശക്തിയുള്ളവർ ഇതു പയോഗിക്കാമെന്നാണ് ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തിന്റെ സാരം. വ്യായാമം (അദ്ധ്വാനം) ചെയ്യുമ്പോൾ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളും മറ്റും ശക്തിയായി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അദ്ധ്വാനികൾക്കുപയോഗിക്കാമെന്നു ജസ്റ്റ് പറഞ്ഞതിന്റെ അന്തരം, കാര്യം....കറുപ്പുണ്ണം നാശാരണ വേവിക്കുന്നിടത്തോളം പയർവസ്തു ഒന്നും വേവിക്കരുതു. അതതു കാലങ്ങളിൽ കിട്ടുന്നതായ് കഠിനാധ്വാനങ്ങളെ പഠിച്ചെടുത്ത മട്ടിൽ (പഠിക്കാതെതന്നെ) ഭക്ഷിക്കുന്നതു നന്നാണ്. എന്നാൽ കേട്ടു പിടിച്ചതും വാടിയതും മറ്റും കൊള്ളുകയില്ല. ദാഹിക്കുന്നതിന്നു പച്ചവെള്ളംതന്നെ കുടിക്കണം. പാൽ കുടിക്കരുത്. അതു ഒരു പാനീയമല്ല, ആഹാരസാധനമാണ്.

22—23, തഥാ-അപ്രകാരം. വീഞ്ഞു ബ്രാൻഡി മുതലായ മദ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ കാപ്പി കൊക്കോ, തേയില മുതലായവയിലും വിഷസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടിരിക്കുന്നു. കാപ്പിയുടെ ഉന്മേഷദാനശക്തി അതിലെ കാഫീൻ വിഷത്തിലും, തേയിലയിലേതു അതിലെ ടാനീൻ എന്ന വിഷത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ വിഷങ്ങളുടെ ശക്തി ക്രമേണ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയേ ഉള്ളൂ. ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഇവ ചെയ്യുന്ന പ്രധാനദോഷം. മദ്യം ഉള്ളിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നു. തലച്ചോറിനെ ബാധിച്ചു മനസ്സനെ ദുഃഖപ്രായനാക്കുന്നു. മകളെ അംഗവികലനാക്കും മടയശിരോമണികളുമാക്കുന്നു. “ചാരായം കാഞ്ഞിരക്കായ് രസം, പാഷാണം, കറുപ്പ് എന്നിവ വിഷങ്ങളാണ്. ചാരായത്തിനും ഇവയ്ക്കൊപ്പം ഒരു സ്വഭാവം കല്പിക്കത്തക്കതാണ്. ഏതുവിധത്തിലേകിലും അതു ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു.” എന്നു സർ. ആൻഡ്റൂ ക്ലിക്ക് എം. ഡി. പറയുന്നു. ചാരായം വളരുന്നാൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഭ്രാന്തുവരുമെന്നു ദീർഘകാലത്തെ ശ്രമഫലത്താൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അതിലുള്ള ‘നിക്കോട്ടീൻ’ എന്ന വിഷത്തെയാണുഗ്രഹിക്കുന്നതു്. സർ. ബഞ്ചമിൻ ബ്രോഡം എന്നയാൾ ഈ വിഷത്തെ വേർതിരിച്ചെടുത്തതിൽ സ്വല്പം ഒരു പുക



൨൪. മാംസം മത്സ്യം, മസാലാദിചേർത്തുള്ളോരുപദംശവും ആരോഗ്യം വേണമെന്നാകിലാരും ദൂരത്തുള്ളണം.
൨൫. നാലേകാൽമണിയായെന്നാൽ പകലെയുള്ളക്ഷണം ഏറ്റവും ലഘുവായിട്ടു കഴിച്ചിട്ടുകനിത്യവും.
൨൬. ഉഴുന്നും, പയറും, കറും, കടലയ്യായ്, പഴങ്ങളും ലഘുവാമപ്പവും കൊള്ളാമന്നേരത്തുഭജിക്കുവാൻ.
൨൭. ഒന്നാംയാമാന്ത്യമായെന്നാൽ രാത്രി നിദ്രയ്ക്കാരങ്ങണം. നിദ്രയ്ക്കു മുമ്പേ നാൾതോറും 'ജലസ്നാൻ' ഗുണപ്രദം.
൨൮. ജനലെല്ലാം തുറന്നിട്ടേയുറങ്ങാവൂ ധരിക്കണം അടച്ചു പൂട്ടി മുടിട്ടു കിടന്നാൽ രോഗമാന്റിടും

യുടെ ദേഹത്തിൽ കയറിയതിൽ ആ ജന്തു ഇടിവെട്ടേറ്റതുപോലെ പെട്ടെന്നു മരിച്ചുപോയി. തനി നിക്കൊട്ടീൻ ഇത്രയേകരമായ ഒരു വിഷമാണ്. ഇതുപെട്ടെന്നു വായുവായിപ്പോകുന്ന ഒരുവിധം എണ്ണയാണ്. സിഗററു പിടിക്കുന്നവരിൽ ഈ വിഷം വായിലെ അവയവാംശങ്ങൾവഴിയോ ശ്വാസകോശത്തിൽകൂടിയോ ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു.

പുകയില ചവച്ചാൽ ഈ വിഷം വായിലെ തൊലിയിൽകൂടി ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൂടാതെ അന്നവശ്യമായി വളരെ ഉമിനീർ തുച്ഛിക്കുകയേണ്ടതായും വരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നിക്കൊട്ടീൻ വിഷം ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതുകൂടാതെ ദഹനകേടണ്ടോ കയ്യും ചെയ്യുന്നു. പൊടിയിടുകനിമിത്തം നാസാരന്ധ്രം വഴിയായും ഈ വിഷം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നു. കറുപ്പ്, കഞ്ചാവ് മുതലായവയുടെ ഭയങ്കരരൂപം ലോകസമ്മതമാണല്ലോ.

24. മത്സ്യമാംസാദികളുടെ ദോഷത്തേപ്പറ്റി അരാമധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉപദംശംകുറി.

25-കന്ദം-കിഴങ്ങ് കിഴങ്ങുവൃഗ്ങളെന്നു ഭാവം. ലഘു വാമപ്പം തവിട്ടകളയാത്ത ഉണക്കലരി പൊടിച്ചുവറുക്കാതെ തേങ്ങയുംചേർത്തുണ്ടാക്കിയ ഓട്ടടയോ, ഉണക്കലരി രണ്ടു മൂന്നായി നറുങ്ങുമാറു പൊടിച്ചു ധാരാളം തേങ്ങയും ചേർത്തു അവിയിൽ പുഴുങ്ങിയ കിഴക്കടയോ, മറ്റോ എന്നർത്ഥം.

27. 9 മണിയായാൽ ഉറങ്ങണം. ചികിത്സാധ്യയത്തിൽ പറയുന്ന ജലസ്നാൻ 30 മിനിട്ടു നേരം ചെയ്തിട്ടു ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ നിദ്ര വളരെ സുഖകരമായിരിക്കും.

28. ശുദ്ധമായ ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്തു വേണം കിടന്നുറങ്ങാൻ.



൨൯. ഈവണ്ണമതു കാലത്തും കിടക്കേണം സുഖാത്മികർ  
ഋതുകളേതു വന്നാലും വൃത്യാസം വേണ്ടലേശവും
൩൦. രണ്ടിലേറാതെ മാസത്തിൽ ചെയ്യാം മന്ഥമ കേളിയും  
രാത്രിതന്നന്ത്യയാമത്തിന്നൊട്ടക്കും വേണമായതും.
൩൧. ആരോഗ്യം, ബുദ്ധി, ദീർഘായുസ്സിനു ചേർന്നുള്ള പുത്രരെ  
കിട്ടുവാൻ മോഹമുണ്ടെങ്കിലിവണ്ണം തന്നെ ചെയ്യണം.
൩൨. ഈവിധം ചെയ്തിട്ടും ഭാര്യഭർത്താക്കൾക്കു സുഖംവരും  
രാത്രിമൈഥുനം ആരോഗ്യം ബലമെന്നിവ തിന്നിട്ടും.
൩൩. രതിശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ സ്ത്രീവർഗ്ഗോത്തമയായിട്ടും  
പത്മിനിക്കു വിധിച്ചുള്ള നാലാംയാമമതുത്തമം.
൩൪. മഹാരോഗത്തെയുണ്ടാക്കും, ആയുസ്സിൻ വേരറുത്തിട്ടും  
ക്ഷയിപ്പിക്കുംബലം സർവ്വം ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം.
൩൫. അത്യാസക്തിരതേ കണ്ടാൽ ക്ഷയകഷ്ടാദി ബാധയെ  
ഉരഹിക്കാമിതിലുണ്ടാകാ സംശയത്തിന്റെ യംശവും

29. സുഖാത്മികർ-സുഖത്തെ യാചിക്കുന്നവർ [ആരോഗ്യത്തെ അഗ്രഹിക്കുന്നവർ.]

ഋതു....ലേശവും; മഴക്കാലത്തും മഞ്ഞുക്കാലത്തും കൂടി ജനകൾ രുന്നിട്ടുകൊണ്ടു തന്നെ കിടക്കണമെന്നത്. ദേഹം വല്ലാതെ തണുത്താൽ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മി ചൂടു വരുത്തിയിട്ടു പുരച്ചുകിടക്കുക. ഓരുകയും മുഖം മൂടി കിടക്കരുത്.

30- 31- 32. മന്ഥമകേളി-കാമലീല (സ്ത്രീസംഗം) നേരം വെളിക്കാറാകുമ്പോഴാണ് സ്ത്രീസംഗത്തിനു യോജിച്ചസമയം. അങ്ങിനെ ചെയ്തുകിട്ടിലെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുള്ള പുത്രരെ കിട്ടുകയുള്ളു. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ഇതു അത്യാവശ്യമാണ്. രാത്രിയിൽ മൈഥുനം ചെയ്താൽ ദമ്പതിമാരുടെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും നശിക്കും.

33. മേൽപറഞ്ഞ തത്വങ്ങളെല്ലാം രതിശാസ്ത്രത്തിലും വണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഈ ശ്ലോകംകൊണ്ടു കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

34. മൈഥുനത്തിന്റെ കണിശമില്ലായ്മയാൽ മഹാ രോഗവും, ബലക്ഷയവും അല്ലായുസ്സും മറ്റും ഉണ്ടാകുന്നു.

35. അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നതു ക്ഷയരോഗികൾക്കും കുഷ്ഠരോഗികൾക്കും ഉഷ്ണരോഗികൾക്കുമാണ്. ഇവയുടെ ആരംഭത്തിൽ കാമം തടുക്കാൻ വയ്യാത്തവണ്ണം കടുത്തിരിക്കും.



൩൬. ദർശനം സ്വർഗ്ഗം ചിന്തയിലായാൽ കാമമേറവും  
ഉണ്ടായെന്നാലുദ്ധിപ്പിക്കാം രോഗബാധയെ യപ്പൊഴും.
൩൭. ലിംഗയോനികളിൽ ചേരും ഞരമ്പിണിതി ഭാരമായ്  
ഓർമ്മദസ്സ നിറഞ്ഞാകിൽ തീവ്രകാമം ജപലിച്ചിടും.
൩൮. മദ്യം മാംസ മഹീൻ ഗഞ്ചാ വൃന്ദത്തം ധൂമപത്രവും  
കാപ്പി തേയില മുൻപാകം പാനസാധനമൊക്കെയും
൩൯. ഉണർത്തും കാമമത്യഗ്രം തന്നിമിത്തം തൃജിക്കണം.  
അതികാമം മഹാഭുഖ രോഗാപത്തുകൾ ചേർത്തിടും.
൪൦. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാതെയുള്ളതായിട്ടൊരിക്കലും  
വന്നു കൂടാ രതാവശ്യം മർത്യനെന്നു ധരിക്കണം.
൪൧. രതേച്ഛയാലളന്നീടാ മാതോഗൃന്ഥിതി സുകൃതമായ്  
സന്താനദോഷമാണല്ലോ മാതാപിത്രതനസ്ഥിതി
൪൨. ഗർഭോല്പാദനകാലത്തുള്ളതു കാട്ടുന്നഭൂപ്പണം  
സന്താനദോഷരോഗത്താൽ പാതാക്കരനില കണ്ടിടാം.
൪൩. തദപുസ്തിലണഞ്ഞുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ പുരൂരിൽ  
പ്രത്യക്ഷമായ് പ്രകാശിക്കും സത്യമാണിതു നിത്യവും

36. കാമോദ്ദീപകമായ സാധനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടോ തൊട്ടുനോ  
ക്കിയിട്ടോ വിചാരിച്ചിട്ടോ അധികമായ കാമാർത്തിയുണ്ടായാലും  
രോഗമുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം.

37. ഉല്പാദനേന്ദ്രിയങ്ങളിലുള്ള ഞരമ്പുകളെ ഓർമ്മദസ്സ ആ  
ക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അതികാമം ഉണ്ടാകുന്നത്.

38—39. ഉന്മത്തം-ഉന്മത്തിന്റെ കായ്.

ധൂമപത്രം-പുകയില, ഇവകൾ കൂടാതെ മസാല ധാരാളം ചേ  
ർന്നിട്ടുള്ള കറികളും കാമോദ്ദീപകങ്ങളാണ്.

41- 42. പ്രജോല്പാദനസ്തു കാരണമായ മൈഥുനം ചെയ്ത സ  
മയം മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദോഷസ്ഥിതി, മനസ്ഥിതി, മുതലായവ  
എപ്രകാരമുള്ളതായിരുന്നുവോ അപ്രകാരം തന്നെയായിരിക്കും കുട്ടിയു  
ടേയും ദോഷസ്ഥിതി മനസ്ഥിതി മുതലായവ അതുകൊണ്ടു കുട്ടിയുടെ  
സ്ഥിതിയിൽനിന്നും മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ മൈഥുനകാലത്തെ  
ദോഷസ്ഥിതി മുതലായവ ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്.

43. തദപുസ്തിൽ-അവരുടെ (മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ) ദോ  
ഷത്തിൽ (ഉള്ള രോഗബീജങ്ങൾ മക്കളുടെ ദോഷത്തിലും പ്രസരി  
ക്കും)



- രർ. നിദ്രതൻമുന്നമോ നിത്യമന്യകാലത്തിലോ സുഖാൽ  
ജലസ്സർപ്പമാം സ്നാനമൊരുനേരം നടത്തണം
- രഭ. പരോക്ഷമായ് ശയിക്കുന്ന രോഗങ്ങളറിവിൽപെടാൻ  
രോഗലക്ഷണമോതിട്ട മദ്ധ്യായം പാതുതുകൊള്ളണം
- രന്യ. രോഗം വളർന്നുകേറീടുംമുമ്പേ കണ്ടുപിടിക്കണം.  
ചികിത്സചെയ്യയും വേണമെന്നാലതൊഴിയും ക്ഷണാൽ
- രഭ. ഏന്തെങ്കിലും സുഖക്കേട് മെയ് മേലവിടെയെങ്കിലും  
കണ്ടുവന്നാകിലാരോഗ്യം പുണ്യമല്ലെന്നതോർക്കണം
- രവ. തലയ്ക്കോപല്ലിനോതോട്, മുക്കുപ്പുതുടന്നുവ  
നിസ്സാരമെന്നു തള്ളെല്ലാ രോഗഭേദങ്ങൾ താനവ
- രൻ. രോഗക്രമങ്ങൾ വഴിയോ രക്തവാഹിനിമാറ്റമോ  
സാധനങ്ങൾ കടഞ്ഞാല്പാദേഹത്തിലൊരുകാലവും
- രം. ദേഹഭാഗത്തിലൊന്നിന്നും സ്വാതന്ത്ര്യം പോയിടുംവിധം  
മുറകെക്കെട്ടൊലാവന്ത്രം 'കാളൻ' 'ബെൽട്ടെ' നിവററയും
- രമ. ശരിയായിട്ട് രോഗിക്കാത്തുള്ള 'ബുട്ട്സ്' ധരിക്കാലോ  
ഏറ്റവും മുറുക്കൊലാത്തന്റെ തലക്കെട്ടിന്റെ ബന്ധനം

44. ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുന്നതിനും രക്തത്തിൽ കയറിയിട്ടുള്ള രോഗബീജത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുകയും മറ്റും ഉപയുക്തമായ ജലസ്സർപ്പാനം (Sitz Bath) ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുൻപോ വേറെ വെളിച്ചേഴമോ എടുക്കുമ്പോ ആരോഗ്യത്തിനു അത്യാവശ്യമാണ്.

45-46 പരോക്ഷം-അപ്രത്യക്ഷം മുഖവികൃതി വിജ്ഞാനീയം പഠിച്ചിട്ടു വെല്ലരോഗങ്ങളും വരാനിടയുണ്ടോ എന്നു കണ്ടു മുമ്പേതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്താൽ രോഗനരകമേല്ക്കേണ്ടിവരുകയില്ല.

49. രക്തവാഹിനി-രക്തക്കുഴൽ, ഏണ്ണ, ക്ഷൗര്യ മുതലായ സ്റ്റേഫനോഡനങ്ങൾ തേച്ചുപിടിപ്പിച്ചു രോഗക്രമം വഴി രക്തത്തിൽ കയറരുത്. കത്തിവയ്ക്കുകയോ അന്നാവശ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഞരമ്പുവഴിയായി ശരീരത്തിൽ കടത്തുകയുമരുത്.

50-51. "ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ദേഹഭാഗങ്ങളുടെ ചുറ്റുമു" കുറയ്ക്കുന്നിടത്തോളം ജീവിതദിവസങ്ങളുടെ ഏണ്ണയും സ്ട്രീകൾ കുറയ്ക്കുന്നു" ഡാക്ടർ ട്രാൾ, വയറൊത്തു മുണ്ടു മുറുക്കിവരിഞ്ഞുകെട്ടിയാൽ ദഹനക്ഷയം ഉണ്ടാകും. ദേഹത്തിലെ മാംസപേശികൾക്കു വേണ്ടവണ്ണം ഇളക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം തടയുന്നവണ്ണവും രക്തപ്രവാഹം തടയുന്നവണ്ണവും ഒരിക്കലും വന്ത്രം ധരിക്കരുത്. കൈകൾ മുതലായ അംഗങ്ങൾ വായുവിൽനിന്നു മുടിവയ്ക്കുന്നതും അബദ്ധമാകുന്നു.



൨൨. നിദ്രാരംഭത്തെ നീട്ടാല്ലാനിദ്രാവിരതിയും തഥാ  
വ്യാധാമം പതിവായ് വേണം ക്ലിപ്തകാലത്തിലുത്തമം
൨൩. ദേഹം, വാക്കു, മനസ്സെന്റീ മൂന്നിന്നടയജോലികൾ  
ക്ഷീണമേറുന്നതിന്നേറെമുന്നേതന്നെ നിറുത്തണം.
൨൪. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്കുള്ള കാലത്തൊന്നും ഭുജിക്കാലാ  
ഭാഹമുണ്ടാകിലോ പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചിടാം.
൨൫. ലഹരിസാധനഹീനമഹീനമാം  
പ്രകൃതിജീവിതമീവിധമേൽക്കുവോൻ  
ഉടൽമരുന്നുകുടിച്ചു മുടിച്ച്  
തമരണം മരണംവരെ നിഗ്ഗ്ദം.

52. മണിക്കുതന്നെ കിടക്കണം. വേണ്ടിടത്തോളം വിശ്രമിച്ചു എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാലുടനെ എഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യണം: “വെളുപ്പിനെയുള്ളതും സ്വപ്നപൂർണ്ണവും വിശ്രമരഹിതവുമായ ഉറക്കം ശരീരക്ഷയത്തെയാണ് ഉന്മേഷത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തരുന്നത്.” Dr. Trall. M. D.

“അധികം ഉറങ്ങിയാൽ ഒരു ആലസ്യം തോന്നും. ഇതിന്റെ കാരണം ഒരു ക്ലിപ്തകാലത്തെ ഉറക്കത്തിനുശേഷം ദേഹത്തിൽ ഈ ഗാഢാവസ്ഥയ്ക്കു വലിയൊരു വിഷം പോലെ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ്” എന്നു ഷർനർ മക് ഫാഡൻ പറയുന്നു. വ്യാധാമം അത്യന്താവശ്യമാണ്. ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. “ശരിയായും പൂർണ്ണമായും ഉള്ള വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നതിനു പ്രകൃതി മനോവികാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അംഗചലനത്തിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകഭാഗം നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്.” പശുക്കുട്ടികൾക്കും മറ്റും പിറന്നുവീണാലുടൻ കൂത്താടാനുള്ള ഉത്സാഹം അവയുടെ അംഗങ്ങൾക്ക് അത്യന്താവശ്യമായ ചലനം കൊടുക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചലനം കൊടുത്തെങ്കിലേ അവ ശരിയായി വളരുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തിനു ദാർഡ്യവും ബലവും ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ വ്യാധാമം കണിശമായി ചെയ്യണം.

53. “കായവാങ് മനസാചേഷ്ടാ  
പ്രാഗ് ശ്രമാദപിനിവർത്തയേൽ” ആയുർവ്വേദം.

54. കിട്ടുവഴക്കൊക്കയും വല്ലാതെ തിന്നുന്നതു തീരെ നന്നല്ല. ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മതി. അതിനിടയ്ക്കുള്ള സമയത്തു വേണമെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാം.

55. ലഹരി...ഹീനം-ലഹരിസാധനങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതു്, അഹീനം-നീചമല്ലാത്തതു്, നിഗ്ഗ്ദം-രോഗമില്ലാത്തവണ്ണം.

ലഹരിസാധനങ്ങളുപേക്ഷിച്ചതും ഉത്തമവുമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുപയോഗിച്ചു പ്രകൃതിജീവിതം നയിക്കുന്നവർ മരുന്നുകൾ



## അദ്ധ്യായം ൩ .

൧. മനുഷ്യൻ മാംസഭുക്കെന്നോ സസ്യഭുക്കെന്നു തന്നെയോ തീർച്ചയാക്കിയതിൽപിന്നെ ഭക്ഷണസ്ഥിതിയോതിടാം.
൨. ശാസ്ത്രരീത്യാപരീക്ഷിക്കാം ഇത്തത്ത്വത്തെത്തന്നായാദ്യമായ് സാരം മാത്രം സംഗ്രഹിച്ചുപറയാം കുറയാതെത്താൻ
൩. മാംസഭുക്കെന്നുമുണ്ണു സസ്യഭുക്കെന്നുമിങ്ങനെ ജീവജാലം രണ്ടുമട്ടിലാണു സൂക്ഷിച്ചു കാണുകിൽ
൪. ഇവരണ്ടിലുമൊക്കാതെ മുതക്കംചിലജീവികൾ കണ്ടിടാം രണ്ടിലും ചേർന്നു നില്ക്കും കരടിപോലവെ.
൫. ഭക്ഷണത്തെത്തിരിച്ചിട്ടു കാട്ടുന്നോരിന്ദ്രിയങ്ങളും ശിശുപോഷണമട്ടും തൽ ദഹനേന്ദ്രിയജാലവും
൬. പരിശോധിച്ചുവെച്ചേറെ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയും പരീക്ഷിച്ചാലറിഞ്ഞീടാം ജാതിയേതെന്നുസൂക്ഷ്മമായ്.

സേവിച്ചു ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സെല്ലാം നശിപ്പിക്കാനിടവരാതെ മരണംവരെ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി നിശ്ചയമായും വസിക്കും.

ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നു പാദത്തിലും അന്നപ്രാസവും നഖാംപാദത്തിൽ യമകവും ഉണ്ട്.

അരോഗ്യ സാധകമായ ഒരു ദിനചര്യ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞശേഷം ആഹാരത്തെപ്പറ്റി കൃലംകയുമായി കവി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുന്നു.

3-4. ലോത്തിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളെ ഭക്ഷണം പ്രമാണിച്ചു ഇരച്ചി തിന്നുന്നവ (സിംഹം കടുവാ പുലി മുതലായവ) സസ്യം തിന്നുന്നവ (ആന, പശു, മാൻ, മുതലായവ). രണ്ടു കൂട്ടവും തിന്നുന്നവ (കരടി) എന്നു മൂന്നായി തിരിക്കാം.

5-6. മാംസഭുക്കളെന്നും സസ്യഭുക്കളെന്നും നിശ്ചയം വന്നിട്ടുള്ള ജന്തുക്കളെ പ്രത്യേകം തിരിച്ചു, അവയുടെ പല ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മുതലായവയുടെ ആകൃതി പ്രകൃതിമുതലായവ, സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിക്കണം അനന്തരം മനുഷ്യന്റെ അവയവങ്ങളെയും പരിശോധിച്ചു അതു മുൻപറഞ്ഞതിൽ ഏതു ജാതിയോടാണ് അധികം സാമ്യം വഹിക്കുന്നതെന്നു നോക്കണം. ആ ജാതിയിൽ പെട്ടവനാണു മനുഷ്യൻ എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. ഇങ്ങിനെയാണ് ശരീരശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ചെയ്യുന്നത്.



- െ. മാംസഭക്ഷകളുൾപ്പെടെയുള്ളതരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും കീടഭുക്കെന്നു, മറേറതു മാംസഭുക്കെന്നു മിക്കുന്നു.
- വ. സസ്യഭുക്കുൾപ്പെടെയുള്ളതരമായിപ്പിരിഞ്ഞിടും തൃണാദിസസ്യഭുക്കെന്നും ഫലഭുക്കെന്നു മിക്കുന്നു.
- ൻ. മാംസഭുക്കുളായുള്ള ജന്തുക്കൾക്കുള്ള പല്ലുകൾ പിടിച്ചു ചീന്തുവാനുള്ള സൗകര്യം ചേർന്നുവന്നിടും;
- മ. ചവയ്ക്കാനുള്ള സൗകര്യമവയ്ക്കേണ്ടതുപോലെയുള്ളിടം നായ്ക്കുപുല്ലെന്നുള്ളനാമത്താൽ കേളികേട്ടവപാർക്കിൽ
- മ. ബാക്കിയുള്ളവയെക്കാളും നീളമുള്ളവയായ് സപ്തവർണ്ണത്തുകുന്തുനി നില്പതുണ്ടാം ഭയങ്കരം.
- മ. പിടിക്കാനും, പിടിച്ചിട്ടു വയ്ക്കുവാനും പ്രയോജനം ഉണ്ടാകുമിവയാലേററം കണ്ടാലായവനോക്കണം.
- മ. മുറിക്കാനുതകും പല്ലു വേണ്ടപോലെ വളർന്നിടം അണുപുല്ലുകൾ മാംസത്തെക്കീറാനുള്ളവ മാത്രമേ.
- മ. മാംസഭുക്കുകളിൽ കാണു, പൊട്ടിക്കാനുതകില്ലവ. പട്ടിറൊട്ടികൾ തിന്നുമ്പോൾ ദുഷ്ടിഗോചരമായിട്ട്.
- മ. പട്ടിറൊട്ടിവിഴുങ്ങിടും ചവയ്ക്കില്ലാത്തലേശവും ചവയ്ക്കാൻ വഴിയില്ലാഞ്ഞിട്ടിവണ്ണം ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകാം.

7-8. ഇറച്ചിയിന്നി ജന്തുക്കൾ തന്നെ രണ്ടുതരം 1 പുഴുക്കളെ തിന്നുന്നവ 2 മാംസം തിന്നുന്നവ സസ്യം തിന്നുന്നവ രണ്ടു തരം 1 പുല്ലു മുതലായവ തിന്നുന്നവ 2 പഴം തിന്നുന്നവ; ഈ ഉൾപ്പിരിവുകൾ പരഞ്ഞുവെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം പ്രകൃതത്തിനു യോജിച്ചു വെച്ചായ്കയാൽ പൊതുവെ വിശുദ്ധിക്കുന്നില്ല.

9-14. പല്ലുകളെപ്പറ്റി പറയുന്നു.

ഇറച്ചിയിന്നി ജന്തുക്കൾക്ക് പിടിച്ചു കീറാൻ സൗകര്യമുള്ളതായി നീണ്ടു, വളഞ്ഞു, ക്രുന്തു ഭംഗ് ഭുക്കൾ പോലെ നില്ക്കുന്ന പല്ലുകൾ കാണാം. ഇവകൊണ്ടു ജന്തുക്കളെ കടിച്ചാൽ—ഈ പല്ലുകൾ മറ്റു ജന്തുക്കളുടെമേൽ കോത്തുപോയാൽ—അററം വളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഉൾമുഖത്തുകാൽ അതു ഏല്പുമല്ല. അതിനാൽ ഇവ ജന്തുക്കളെ പിടിക്കാൻ വളരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ചവയ്ക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള നമ്മുടെ അണുപുല്ലുകൾ പോലെയുള്ള പല്ലുകൾ അവയ്ക്കു കാണുകയില്ല. നേരെമറിച്ചു അവയുടെ അണയിലുള്ള പല്ലുകൾ മാംസം പിടിക്കുന്നതിനു ഉതകുന്നവ മാത്രമായിരിക്കും. അതു കടിച്ചുപൊട്ടിക്കാൻ കൊള്ളുന്നതല്ല. പട്ടിക്കുറൊട്ടി ഇട്ടുകൊടുത്താൽ അതു മുറിക്കാൻ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഈ വാസ്തവത്തെ സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.



൧൬. സസ്യഭുക്കുകളിൽപാത്താൽ മുറിക്കാനുള്ള പല്ലുകൾ ശരിയായ് തികവാൻിട്ട പരിവീക്ഷിച്ചിടാം ദൃശ്യം.
൧൭. സസ്യങ്ങളെക്കുടിച്ച് മുറിക്കാനവയേററവും യോഗ്യങ്ങളാൺ; നായ് പല്ലുതീരെ നീളംകുറഞ്ഞതാം.
൧൮. അററത്തേററം വീതിയേറ മണപ്പല്ലുകളാകവേ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും യോഗിച്ചുള്ളവിധത്തിലാം.
൧൯. പാൾക്കുടൾ മാത്രമേ നന്നായ് മിനുസംചേർന്നവന്നിട്ടു സസ്യഭുക്കുകൾതന്നെ സാധുവീവണ്ണമാംസഭം.
൨൦. ഹലഭുക്കുകളിൽഒത്തമേകദേശ മൊരേവിധം നീണ്ടതായിട്ടു കാണുന്നു; നായ് പല്ലും തുല്യമായ് വരും
൨൧. മാംസംകീറാൻ സഹായിക്കുമണപ്പല്ലുകളൊന്നുമേ. അവയിൽകാണമാറില്ല നല്ലപോലീക്കുചെയ്തിലും.
൨൨. മർത്യഭന്തങ്ങൾ പാത്തിടിൽ ഫലഭുക്കുകതുല്യമായ് കാണുമായതിനാൽ ആനം മാനവൻഫലഭുക്കൻ
൨൩. ചെറുതായ് വൃത്തമായിട്ടു മാമാശയമൊരേവിധം മാംസഭുക്കുകളിൽകാണും മാററമേതും വരാദൃശ്യം.

16. ഇനിസസ്യഭുക്കുകളുടെ പല്ലിനെപ്പറ്റി പറയുന്നു; സസ്യം തിന്നികൾക്കു് സാധനങ്ങൾ മുറിയ്ക്കുവാൻ (ചതയ്ക്കുവാനും) ഉപയുക്തങ്ങളായപല്ലുകൾ നല്ലവണ്ണം തികഞ്ഞു വളർന്നിരിക്കുന്നതുകാണാം.

18—19. അററത്തു നല്ല വിശ്വാസവും പരുപരുപ്പും ഉള്ള അണപ്പല്ലുകൾ സാധനങ്ങൾ പൊടിക്കാനും ചതയ്ക്കാനും കൊള്ളാവുന്നവയാൺ. അവയുടെ വശങ്ങളിൽ മാത്രമേ ഇനാമൽ കൊണ്ടുള്ള ഉദൃതപം കാണുന്നുള്ളു.

20—21. ഇനി ഫലംതിന്നികളുടെ പല്ലുകളെപ്പറ്റി പറയുന്നു. അവകളുടെ പല്ലുകൾക്കെല്ലാം നീളം ഏകദേശം ഒരുപോലെ യിരിക്കും ഇറച്ചി കീറാൻ കൊള്ളാവുന്ന അണപ്പല്ലുകൾ അവകൾക്കു കാണുകയില്ല.

22. മർത്യഭന്തങ്ങൾ-മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾ.

ഫലഭുക്കൻ-ഫലം (പഴവും അണ്ടിവൃഗങ്ങളും) തിന്നുന്നവൻ: ആനം-നിശ്ചയം. മനുഷ്യന്റെ പല്ലുകൾക്കു ഫലം തിന്നികളുടെ പല്ലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പുണ്ണുമായി കാണുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവനാണെന്നു നിശ്ചയമായും പറയാം.

23. ഇനി ആമാശയത്തിന്റെ കാര്യം പറയുന്നു. മാംസഭുക്കുകൾക്കു ചെറുതായി കൂടംപോലെള്ള ആമാശയം കാണുന്നു.



൨൪. വാലിൻമുഖം തുടങ്ങിട്ടു വായ്ത്തന്നാഗ്രംവരയ്ക്കുമേ  
ഉള്ളനീളത്തിനെക്കൊണ്ടു കടലിൻനീളസംഖ്യയെ
൨൫. ഹരിച്ചെന്നാൽ കിടച്ചിട്ടു മഞ്ചോ മൂന്നോ അവയ്ക്കകം  
ചേർത്താസംഖ്യയോതന്നും; പരീക്ഷിച്ചിതറിഞ്ഞതാം.
൨൬. ഇത്താരതമ്യം കാണാമേ മാംസഭുക്കുകളിൽസദാ  
കടലിൻനീളവുംപിന്നെ യടലിൻ നീളവുംപ്രതി
൨൭. സസ്യഭുക്കിനു കാണുന്നതു വിസ്തൃതമാശയംസദാ.  
മേൽപ്രകാരമെടുത്തെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യപറഞ്ഞിടാം.
൨൮. ദശയുഗ്മത്തിനും പിന്നെ ചതുർദ്ദശയുഗത്തിനും  
ഇടയ്ക്കുഴംസ്ഖ്യകളോ അവയോതന്നെയായിട്ടും.
൨൯. ഫലഭുജിക്കുംജാതിക്കു മാംസംതിന്നുന്നജന്തുവിൻ  
ആമാശയത്തേക്കാളേറ്റം വിസ്തൃതമാശയം വരും.
൩൦. എന്നാലും സസ്യഭുക്കിന്റെയൊമാശയമൊടൊപ്പമായ്  
വലുപ്പം കാണുകില്ലെന്നു-ധരിപ്പിൻ കെല്ലൊടൊപ്പൊഴും.
൩൧. മേൽപ്രകാരം ഹരിച്ചെന്നാൽ കിട്ടുംസംഖ്യയുമോതിടാം  
പത്തോപന്ത്രണ്ടുതാനോ തന്മധ്യേചേരുന്ന സംഖ്യയോ

24—26. ഒരു മാംസഭുക്കിന്റെ കടലിനുള്ള നീളത്തെ അതിന്റെ വാലിന്റെ ചുവടു മുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു വരെയുള്ള സംഖ്യകളിൽ ഒന്നു കിട്ടും. പല പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു സംബന്ധം കണ്ടുപിടിച്ചത്.

27—28. സസ്യഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ പറ്റി പറയുന്നു: അതു മാംസഭുക്കുകളുടെ ആമാശയത്തെ അപേക്ഷിച്ചു വളരെ വിസ്താരമുള്ളതായിരിക്കും. ഒരു സസ്യഭുക്കിന്റെ വാലുമുതൽ വായ് വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു കടലിന്റെ നീളത്തെ ഹരിച്ചാൽ ഇരുപതോ ഇരുപത്തേട്ടോ അതിനിടയ്ക്കുള്ള സംഖ്യകളോ കിട്ടും. ദശയുഗ്മം-ഇരുപതു്. ചതുർദ്ദശയുഗം-ഇരുപത്തേട്ടു്.

29—30. ഫലഭുക്കുകളുടെ ആമാശയം മാംസഭുക്കുകളുടേതിനേക്കാൾ വലുതാണെങ്കിലും സസ്യഭുക്കുകളുടേതിനോളം വലുപ്പം കാണുകയില്ല.

31. ഫലഭുക്കുകളുടെ കടലിന്റെ നീളത്തെ വായ് മുതൽ വാലു വരെയുള്ള നീളം കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, പത്തോ പതിന്നൊന്നോ പന്ത്രണ്ടോ കിട്ടും.



൩൨. ആമാശയം മനുഷ്യനും ഫലഭൂക്കിന്നുപോലും;  
അതിനാൽ മനുജൻ നൃണം ഫലഭൂക്കുകനാക്കിയും.
൩൩. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾവെച്ചേറെ കാണിക്കുന്നിന്ദ്രിയങ്ങളെ-  
പ്പറ്റിച്ചിന്തിച്ചിടാം; മാംസഭൂക്കിന്റെ കഥയാദ്യമായ്
൩൪. ഇരതൻ ദന്ധമേറെന്നാൽ മാംസഭൂക്കിന്റെ കണ്ണുകൾ  
തിളങ്ങുംപിന്നെ മണവും പിടിച്ചതുതിരഞ്ഞിടും.
൩൫. ഇരചാടിപ്പിടിച്ചിട്ട് കീറിപ്പോര കടിച്ച്  
ഇതെല്ലാം മാംസഭൂക്കിന്നു നിതരാം പ്രീതിചേർപ്പതാം.
൩൬. സസ്യഭൂക്കുകൾ തിന്നാനായ് ഫലംസിക്കാ ജന്തുവെട്ടവും  
ദോഹരക്ഷാത്വമായിട്ടേ പിണങ്ങു ചില വേളയിൽ
൩൭. രക്ത സമ്മിശ്രമായ് കാണും ഭക്ഷണം സസ്യഭൂക്കുകൾ  
പെട്ടെന്നു സന്തൃപ്തിച്ചിടും ചട്ടമാണിതു തിട്ടമായ്.

32. മനുഷ്യന്റെ ആമാശയം ഫലഭൂക്കുകളുടെതിനോടു തുല്യം വലിപ്പമുള്ളതായിരിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ നിശ്ചയമായും ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ടവൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ വൽകടലിനു 5 അടിയും ചെറുകടലിനു 25 അടിയും (ആകെ 30) നീളമുണ്ട്. വായ് മുതൽ ഗുദാവരെ (എല്ലാജന്തുക്കളുടേയും വാലു ഗുദസമീപത്താകയാൽ മനുഷ്യനും വാലുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഗുദസമീപത്തായിരുന്നേനെ എന്നുവരികാം) യുള്ളനീളം രണ്ടര മുതൽ മൂന്നടിവരെ കാണാറുണ്ട്; 30 നെ 3 കൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ, 10; രണ്ടരകൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ 12; ഈ കണക്കു മേല്പറഞ്ഞ തത്വത്തെ പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

33. കൺ, മുക്ക്, മുതലായ മറ്റിന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണത്താലുണ്ടാകുന്ന ഫലവും ഇനി പരീക്ഷിക്കാൻ പോകുന്നു. ഇവിടെയും മാംസഭൂക്കുകളെ പ്രഥമമായി പശ്ചാലോചനയ്ക്കുതീർക്കുന്നു.

34—35; തന്റെ തീറ്റിറിയായ ജന്തുവിന്റെ മണമേറാൽ മാംസഭൂക്കുകളുടെ കണ്ണുകൾ തിളങ്ങുകയും, മണംപിടിച്ചു തിരഞ്ഞു ചെന്നു ഇരയെകണ്ടു ചാടിപ്പിടിച്ചു കടിച്ചുകീറി വോരുകടിച്ചും ഇറച്ചിതിന്നും മറ്റും സന്തോഷിക്കുകയും, ചെയ്യുന്നു.

36. തിന്നാനായിട്ടു ജന്തുക്കളെ കൊല്ലാൻ സസ്യഭൂക്കുകൾ ഒരു സ്വഭാവമില്ല. വല്ലപ്പോഴും അവ എതിരിടുന്നുവെങ്കിൽ അതു സ്വരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിത്തന്നെയായിരിക്കും.

37. ചോരപിരണ്ടു ആഹാരസാധനത്തിൽ അറപ്പും ചെറുപ്പം കാണിക്കുന്നവയാണ്, സസ്യഭൂക്കുകൾ. അത്തരം പലവസ്തുക്കൾ അവ ഒരിക്കലും തിന്നുകയില്ല.



൩൮. സസ്യഭുക്കിന്റെ നേത്രങ്ങൾ മുക്കുമായവനെ ദൂതം  
സസ്യവർഗ്ഗത്തിലേക്കല്ലെ സംനയിക്കുന്നു സർപ്പം.
൩൯. ഫലങ്ങൾ തിന്നുവളരും പലജന്തുക്കളുടെയും  
ഫലങ്ങൾ നോക്കിപ്പോകുന്നു സുലക്ഷ്യമിതു നിത്യവും.
൪൦. കീടങ്ങളെത്തന്നെ വാഴും ജന്തുവർഗ്ഗവുമിങ്ങനെ  
കീടജാലത്തെനോക്കിട്ടു കേടെന്റേ ചെന്നുപററിടും.
൪൧. കൊല്ലുന്നകാൽമോക്കുമ്പോൾ നല്ലബോധമെഴും നരൻ  
വല്ലായ് മയുളവാകാതെ യില്ലാരേടത്തു മുഴിയിൽ.
൪൨. പച്ച മത്സ്യം, പച്ചമാംസ മിവ മാംസാശികൾക്കുമേ  
കണ്ണിനും മൂക്കിനും തീരെപ്പിടിക്കാത്തവതന്നെയാം.
൪൩. പാകഭേദപ്രയോഗത്താൽ ഗന്ധംസ്വാദിവ രണ്ടുമേ  
മാറിയാലേ മനുഷ്യന് മാംസംസംഭോജ്യമായിട്ടു.
൪൪. പച്ചമാംസത്തെ യിമരിക്കും പ്രകൃത്യാ മാംസഭുക്കുകൾ  
മർത്യൻമാംസാശിയല്ലെന്നിങ്ങിതിനാൽ തന്നെബോധ്യമാം.

38. സംനയിക്കുന്നു-കൊണ്ടുപോകുന്നു. (അകർഷിക്കുന്നു)  
ദൂതം-വേഗത്തിൽ. നേത്രം-കണ്ണു. സർപ്പം-എപ്പോഴും.

39. സുലക്ഷ്യം-സുഖേന കാണാവുന്നതു്.

40. കീടങ്ങൾ-പുഴുക്കൾ. ജാലം-കൂട്ടം.

41. കള്ളിന്റെയോ മറ്റു ഖമരി സാധനത്തിന്റേയോ മത്തു  
തലയ്ക്കു ചിടിക്കാതെയും ഭ്രാന്തില്ലാതെയും താൻ ഇന്നതു ചെയ്യുന്നു  
എന്നു അറിവോടുകൂടിയും ഇരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ഒരു ജന്തു  
വിനേയും കൊല്ലാൻ ഒരങ്ങുകയില്ല. (ഖമരിസാധനങ്ങൾ നാട്ടി  
ൽ കയറാതെയിരുന്നാൽ കൊലക്കേസുകളും മറ്റും ഉണ്ടാകയില്ലെ  
ന്നു ധ്വനി)

യഥാർത്ഥമാംസഭുക്കുകളാണെങ്കിൽ ജന്തുക്കളെ കടിച്ച്കൊല്ലുക  
യും മറ്റും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

42—44. മാംസാശികൾ-ഇറച്ചി തിന്നുന്നവർ, പാകഭേദപ്ര  
യോഗം-പാചകരീതിയിലുള്ള പല മാരങ്ങളുടെ പ്രയോഗം, സം  
ഭോജ്യം-നല്ലവണ്ണം ഭക്ഷിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതു്, മാംസഭുക്കുണത്തി  
ൽ അത്യധികം താല്പ്യമുള്ളവർപോലും പച്ചയിറച്ചി തിന്നുന്നില്ല.  
എന്നു തന്നെയല്ല, മസാലകളും മറ്റും ചേർത്തു പാകംചെയ്തു ഇറച്ചി  
യുടെ സ്വാദുകളെത്തു മേത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുമുള്ളു. യഥാർത്ഥ മാംസഭുക്കു  
കളായിരുന്നെങ്കിൽ പച്ചമാംസാദികൾ തിന്നുന്നതിൽ താല്പ്യം  
കാണിക്കുമായിരുന്നു. അതിനാൽ മനുഷ്യൻ സ്വന്തേ മാംസം തിന്നേ  
ണ്ടു ജീവിയല്ല.



- ര്ഭ. പഴുത്തകായ്കൾ കണ്ടാലും പഠിച്ചുലും ഭജിക്കിലും പരമാനന്ദമുണ്ടാകും പരമേതു മനുഷ്യനും.
- ര്ന. ഇഷ്ടമാംഭക്ഷണം കണ്ടാൽ നാവിന്മേൽ വെള്ളമുറുപ്പിടും മുഖ്യമാംഭക്ഷണം തന്നെ ഭക്ഷണത്തിന്നിതെന്നുമേ.
- ര്ഭ. മനുഷ്യനേതുവസ്ത്രത്തിൽ പെട്ടതാണെന്നസംഗതി ശിശുപോഷണമാഗ്ഗ്ത്തെ നോക്കിയും സൂക്ഷ്മമോതിടാം.
- ര്പ. സ്തന്യദാനത്തിനാൽ തന്നെ തന്നാരോമൽ ശിശുക്കളെ മന്നിൽ പേരുള്ളജന്തുക്കളെന്നെന്നും പോറ്റിടുന്നതു.
- ര്ൻ. മുറുപ്പും ശിശുക്കൾക്കായ് പറ്റും ഭക്ഷണം സ്തന്യമൊന്നുതാൻ സ്തന്യംവെറ്റിപ്പതാം ഭക്ഷ്യം ജനയിത്രിക്കയുക്തമാം.
- ര്മ. മാംസം തിന്നുന്നതനപംഗീവൃന്ദത്തിന്നൊരുനാളിലും സ്തന്യം നന്നായ്നന്നിടകിലെന്ന കാര്യം സുസമ്മതം.
- ര്മ. ശിശുക്കൾക്കു പലേമട്ടിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ചമയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യം വന്നതിന്മൂലം സുസ്വച്ഛമിതുതന്നെയാം.
- ര്മ. കപ്പൽയാത്രകഴിച്ചിടും സ്തന്യദായിനിമാർക്കും “ഓട്ടമിൽ” കഞ്ഞിയേകിടാൻ മൂലം കേളിതുതന്നെയാം.
- ര്മ. കപ്പലിൽ ഭക്ഷണം മിക്കവാറും മാംസങ്ങളാകയാൽ ഡാക്ടർ വയ്ക്കു വിചാരിച്ചു നിർബന്ധിച്ചാക്കിയിരിക്കുന്നു.

47. ശിശുപോഷണമാഗ്ഗ്-കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി.

48—50. സ്തന്യം-മുഖപ്പാൽ. ജനയിത്രി-അമ്മ. തനപംഗീ വൃന്ദം-സ്രീകളുടെ കൂട്ടം. പ്രസവമുള്ള ജന്തുക്കളെല്ലാം മുഖപ്പാലുകൊടുത്താണ് കുഞ്ഞുക്കളെ വളർത്തുന്നത്. ശിശുക്കൾക്കു ചേർന്ന ആഹാരവും അതുതന്നെ. മാംസംതിന്നാൽ മുഖപ്പാലു വളരെ കുറഞ്ഞുപോകുമെന്നു സർവ്വസമ്മതമാണ്. അതിനാലും മനുഷ്യജാതിക്കു ഇറച്ചി ഒരു അപത്ഥ്യമായ ആഹാരമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

51. കുട്ടികൾക്കു്, മെല്ലിൽസ്ഫ.ഡു്, ഓട്ടമിൽ, നേത്രയ്ക്കാപ്പൊടി, പഞ്ഞപ്പുല്ലു്, മുതലായ ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നതു തള്ളയ്ക്കു മുഖപ്പാലിലൊതുവെന്നതുകൊണ്ടാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് ആധുനിക ശിശുവസ്ത്രത്തിന്റെ ദയനീയാവസ്ഥയെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

52—53. സ്തന്യദായിനിമാർ-മുഖ കൊടുക്കുന്നവർ (നൾസുകൾ) ഇറച്ചി തിന്നുന്ന സ്രീകൾക്കു മുഖപ്പാലു കുറയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതീറ്റി ധാരാളമുള്ള കുപ്പലുകളിൽ നൾസുകൾക്കു ഓട്ടമീൽക്കഞ്ഞി കൊടുത്തുവരുന്നു.



ഒരു ശാസ്ത്രദൃഷ്ട്യാപരീക്ഷിച്ചാലിതു കാണാം-സ്വതന്ത്ര നരൻ.  
ഫലഭൂതകനായിട്ടേവത സംശയമില്ലാമ.

54. ഇപ്രകാരം പലവിധ പരിശോധനകളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് മനുഷ്യൻ ഫലം ഭക്ഷിക്കേണ്ട ജീവിയെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

മാംസഭക്ഷണത്തിനുള്ള ദോഷങ്ങളെപ്പറ്റി മക്ഫാഡൻ ഇങ്ങനെ ചുരുക്കിപ്പറയുന്നു.

1. ഇറച്ചി ഒരു ലഹരിയുള്ള ആഹാരമാണ്. ഇതിന്റെ അതരം അതു പോഷകസാധനങ്ങൾ നേടിത്തരുന്നതിനു പുറമെ അതിൽ പ്രകൃതിതരവും കൃത്രിമവുമായ ഒരു ലഹരി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ലഹരിക്രൂടാദൈ പോഷിപ്പിക്കുന്ന സസ്യഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഫലഭൂതകത്തിൽനിന്നും പുണ്യമായി വ്യത്യസ്തമാണെന്നാകുന്നു.

2. അതു സഹനശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നു. സസ്യഭുക്കുകളായ ഗൃത്യീകാരെ ശാസ്ത്രീയമായി പരീക്ഷിച്ചുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള റിക്കാർട്ടുകൾ ഈ പ്രസ്താവത്തിന്റെ വാസ്തവം പുണ്യമായി തെളിയിക്കുന്നു. ശ്രമകരമായ കായികാഭ്യാസപരീക്ഷകളിൽ മാംസാഹാരത്തിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നവർക്കു ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതായി കാണുന്നു.

3. ശുദ്ധരക്തവാഹിനികളായ ഞരമ്പു (ഡമനി) കളെ, പുണ്യാരോഗ്യം രുരുന്നതിനപയുക്തമായ രീതിയിൽ വേലചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും തടഞ്ഞു അവകൾക്കു വേഗം കേടുപരുത്തി ആയുസ്സിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയ്ക്കുന്നു.

4. സസ്യഭക്ഷണത്തെക്കാൾ വൃത്തികുറഞ്ഞതാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എത്ര ആരോഗ്യമുള്ള ജന്തുവിൽനിന്നു മാംസമെടുത്താലും വെളിയിൽ കളയേണ്ട മലങ്ങളിൽ കുറെ ഭാഗമെങ്കിലും മാംസത്തിൽ ഇരിക്കാതെ വരുന്നതു അസാധ്യമാണ്.

5. എത്ര വലിയ ശുദ്ധയുണ്ടായിരുന്നാലും ഒരു ജീവി അരോഗിയാണോ അല്ലയോ എന്നു തീർച്ചപറയാൻ പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ടു ഇറച്ചിതിന്നി അവൻ തിന്നാനുപയോഗിക്കുന്ന ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തിൽകൂടി അതിന്റെ രോഗത്തിൽ ഭാഗഭാക്കുക എന്ന ആപത്തിനു വശംവദനാണെന്നതു തീർച്ചയെന്നു.

6. പന്നിയിറച്ചിയിലെ, 'ട്രിക്കിനേ' എന്നപോലെ ചില അന്യോപഭോഗജീവികൾ ഉണ്ട്. ഇവ മാംസത്തിന്റെകൂടെ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നു. ഇതുമാതിരിയുള്ള അനവധി കേസുകൾ അറിയപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ഇതു പല മരോഗങ്ങളുടെയും കാരണമായി കരുതാം.

7. മാംസം വില്ക്കുന്ന ആളുകൾ പ്രായേണ വൃത്തിഹീനന്മാരാണ്. അവർ ചിലപ്പോൾ മനുഷ്യാപയോഗ്യമല്ലാത്ത മാംസങ്ങൾ



- ഒ. മർത്യൻ തന്നിട്ടു ചേരുന്ന ഭക്ഷണം വിട്ടുമാറുവാൻ ഹേതുവോതുകിൽ വിസ്താരമേറിയേറിവരും പരം.
- നെ. അതിനാലതിനായ് ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നില്ലാത്തതും ഭക്ഷ്യഭക്ഷണമോതീടാ മിക്ഷണം സംഗ്രഹിച്ചിനി.
- ദ. കാഴ്ചക്കും സാദിനും പിന്നെ മണത്തിന്നുമാരേവിധം സപ്തേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഹിതമായവയൊക്കെയും
- വെ. ഉത്തമസ്ഥാനമർഹിക്കും മറ്റുള്ളവ മുറയ്ക്കുകേൾ മധ്യമം പിന്നെയധമം വർജ്ജമെന്നു തിരിച്ചിടാം.

കൂടിയും നല്ലതാണെന്നുപറഞ്ഞു വാങ്ങുവാൻ ചെല്ലുന്നവരെ ചതിക്കാറുണ്ട്.

8. കശാപ്പുകാരന്റെ ഷാപ്പ് ഒരു ഭയങ്കര ബലമാണ്. കശാപ്പുകാർ വേദനയും സങ്കടവും കണ്ടാൽ കലുക്കമില്ലാത്തവരായിപ്പോകുന്നു. ഒരുതരം ജീവിയേയും ബലമായി കാരണംകൂടാതെ കൊല്ലുവാൻ മനുഷ്യനു അധികാരമില്ല. മാംസക്കൊതി ഉഗ്രവധത്തിനു തക്ക കാരണമല്ല.

ഹാറസ് ഫെളച്ചർ എന്നയാൾ 50-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ചെറുപ്പക്കാരും ബലവാന്മാരും ആയ മാംസഭക്ഷക കായികാഭ്യാസികളുടെ ബലത്തെ ഏറ്റവും പ്രത്യക്ഷമായി അതിശയിക്കുമാറുള്ള അത്ഭുതകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്തു അമേരിക്കയിലുള്ള കായികാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധന്മാരെ, 1903-ൽ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തി.

1902-ൽ ജർമ്മനിയിൽവെച്ചു നടത്തിയ 125 മൈൽ ദൂരമോട്ട പരീക്ഷയിൽ 32 പേർ ചേർന്നു. അതിൽ 12 പേർ മാംസ ഭക്ഷകളും 20 പേർ സസ്യഭക്ഷകളുമായിരുന്നു 23 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഒരു സസ്യ ഭക്ഷകൻ അതിനു ഒന്നാമതായി ജയിക്കുകയും മാംസഭക്ഷകന്മാരിൽ ഏറ്റവും മുമ്പിലെത്തിയ ആളിനേക്കാൾ എട്ടു മണിക്കൂർ മുമ്പെ ആ ദൂരം ഓടി തീർക്കുകയും ചെയ്തു. മാംസഭക്ഷകന്മാരായ 12 പേരിൽ 3 പേർ മാത്രം അനുവദിച്ചിരുന്ന 45 മണിക്കൂർകൊണ്ടു ആ ദൂരം ഓടിയെത്തി. എന്നാൽ സസ്യ ഭക്ഷകന്മാരിൽ 10 പേർ ആ സമയത്തിൽ ഓടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

57—58. (ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ലക്ഷങ്ങൾ എന്തെന്നു ചുരുക്കമായി പറയുന്നു.) കണ്ടാൽ തിന്നണമെന്നു തോന്നിയിട്ടു നാക്കുൽ വെള്ളമുറണം. മണമേറാലും അങ്ങനെ തന്നെ വരണം. തിന്നാലോ ഏറ്റവും രുചികരമായിരിക്കുകയും വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള മൂന്നു ലക്ഷണങ്ങളുമൊത്ത സാധനങ്ങളെ ഉത്തമഹാരങ്ങളാകയുള്ളു.

പഴുത്ത ഒരു പുവൻകുല കണ്ടാൽ കണ്ണു മയങ്ങും. മണമേറാൻ



൯. നേത്രപ്പഴം മണത്തിനും കാഴ്ചക്കും സ്വാദിനും ഹിതം  
ആകയാലിതു സന്ദേഹമില്ലാത്തതായതാം.

നൂ. മാമ്പഴം ചക്കയും കൊള്ളാം കദളീവർഗ്ഗവും തഥാ  
ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്ത ധാന്യകന്ദങ്ങളിങ്ങനെ

നൂ. പലതും സ്വീകരിച്ചിടാം ഭക്ഷണത്തിനു നിത്യവും;  
സ്വതേയുള്ള വിധത്തിൽ താൻ ഭജിക്കുന്നതു സത്തമം.

നൂ. നന്നായ് പഴുക്കും മുഖാണു തിന്നാൻ നന്നേതു കായ്ക്കും  
എന്നാളുമീതത്വമോത്തുവെന്നാൽ സൗഖ്യം ലഭിച്ചിടം.

നൂ. സർവ്വഭക്ഷ്യങ്ങളും നന്നായ് മുക്കും മുന്വേ ലഘുക്കളാം  
മുപ്പുവർത്തിച്ചിടത്തോരും ഗുരുത്വം കൂടിവന്നിടം.

മൂക്കു കീഴടങ്ങും, അചിച്ചാൽ നാക്കു ആഘാദിക്കും, അതു കൊണ്ടു അതു ഉത്തമമാഹാരമാണു്.

കുറെ തുവരപ്പയർ കണ്ടാൽ തരക്കേടില്ല. അതിന്റെ മണം മൂക്കിനെ അത്ര ആകർഷിക്കുന്നില്ല. തിന്നാൽ സ്വാദും ഒരഭമാതിരിക്കാൽ പിടിക്കാത്തതുതന്നെ ഇതു മധ്യമാണു്.

ചേന കണ്ടാൽ അത്ര സുഖമില്ല. മണം പിടിക്കുകയില്ല. തിന്നാൽ വായ് ചൊരിയും. ഇതു അധമം ഇതു വേവിയെടുത്താൽ തിന്നാവുന്നതുകൊണ്ടു വർജ്ജ്യകോടിയിൽ തള്ളുന്നില്ല.

ചേമ്പാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ള ഗുണങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നു തന്നെയല്ല തിന്നാനും കൊള്ളുകയില്ല. തിന്നാൽ സുഖക്കേടുമാണു് ഇതുവർജ്ജ്യം ഈ വിധത്തിൽ ആഹാരസാധനങ്ങളെ തരം തിരിക്കുകതന്നെ.

59—61, സന്ദേഹം-സംശയം, ഉക്തലക്ഷണം സംയുക്തധാന്യകന്ദങ്ങൾ-പറയപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളോടുചേർന്ന ധാന്യങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും. സത്തമം-ഏറ്റവും നല്ലതു്. ഏത്തൻ, പൂവൻ, ഞാലിപ്പൂവൻ, സാക്ഷാൽകദളി, ചിങ്ങൻ, കണ്ണൻ, ക്രമ്പില്ലാക്കണ്ണൻ, പടരറി, പാളയംകോടൻ, മലമ്പൂവൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാഴപ്പഴങ്ങൾകൊള്ളാം. ഇതിൽ ഗുണമേറ്റവുമുള്ളവ ആദ്യമാദ്യം പഠഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വരികച്ചക്ക, പൂമ്പിച്ചക്ക, മാമ്പഴം, മധുരധാരങ്ങ, ഊന്തപ്പഴം, മുന്തിരിപ്പഴം മുതലായവ നല്ല പഴങ്ങളാണു്. ചെത്തിപ്പഴം, കൊട്ടയ്ക്കം, ഞാറപ്പഴം മുതലായവയും കൊള്ളാം. അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഇളംകരിക്ക, കശുവണ്ടി, ബദാംപരിപ്പ് മുതലായവ നല്ലതാണു്.

62—64; അധികം പഴുക്കുന്നതിനു മുൻപു വേണം പഴങ്ങൾ തിന്നാൻ. അധികം വിളയുന്നതിനു മുൻപു വേണം സസ്യാദികൾ കഴിക്കാൻ. മുത്ത മുരിങ്ങയ്ക്കയും മുത്ത വെണ്ടയ്ക്കയും കൂട്ടുവാനിടവന്നിട്ടുള്ളവക്കു് അവ എത്രദുസ്സഹവും നിരപയോഗവും ആണെന്നു ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കാം. മൂക്കുതോറും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസം കൂടുകയും



- നൂറ്. ഇളതാം സസ്യജാലങ്ങളെല്ലാമേററം ലഘുക്കളാം  
ഇളതാംഘലജാലങ്ങളപ്രകാരം ഭവിച്ചിടം.
- നൂറു. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചിടം ഭക്ഷ്യസാധനമൊക്കെയും  
പോഷകാംശത്തെയധികം ദേഹത്തിന്നുകമോക്ക്കണം.
- നൂന്നു. കിട്ടുന്ന ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വേണ്ടസാധനമൊക്കെയും  
നിർമ്മിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം ദേഹത്തിന്നുണ്ടു മെച്ചമായ്
- നൂറു. സ്വയമേവ ചമയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങളെ മാത്രമേ  
സ്വീകരിക്കു വെച്ചുവെക്കുന്നുണ്ടുതാനും ദൃഢമാംവ്രതം.
- നൂപ്പു. തയാറാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന സാധനങ്ങളെയൊന്നുമേ  
വേണ്ടപോൾ സ്വീകരിച്ചിടാ ദേഹമെന്നു ധരിക്കണം.
- നൂൻ. ക്ഷയരോഗിക്കു നൽകുന്ന ഭക്ഷ്യസത്തകളൊന്നുമേ  
പോഷണത്തെ കൊടുക്കാതെ പൊയ്ക്കൊണ്ടു കാണുന്നു.
- ഓ. ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥം ചെയ്യും രസതന്ത്രവിശാരദർ  
കാണുന്ന പോഷകാംശങ്ങൾ ദേഹത്തിനു ലഭിച്ചിടാ.

ഗുണം കറയുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവജാലങ്ങൾക്കെന്നപോലെ യൗവനാവസ്ഥയാലാണ് സർവ്വസാധനങ്ങൾക്കും ഗുണം ഏറിക്കാണുന്നത്.

65. എത്രവേഗം ദഹിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗം പോഷകസാധനം ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സ്പഷ്ടമാണല്ലോ.

66. എത്രകൊടുത്താലും വേണ്ടത്രമാരസാധനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ ശരീരത്തിനു ശേഷിയുണ്ടു്. ഈ അഭിപ്രായം ശരിയാണെന്നുതോന്നുന്നില്ല. ഇങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ ഇന്നയിന്നതരം ആഹാരസാധനങ്ങൾ വേണമെന്നു പറയുന്നതിനു പ്രസക്തിയില്ലാതെ വരുന്നു.

67-69. ദേഹത്തിന്നാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്തു കൊടുത്താൽ ദേഹം അതുവേണ്ടപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയില്ല. ശരീരത്തിനു് ഉപ്പു ആവശ്യമുണ്ടു്. തനിയെപ്പുകഴിച്ചാൽ ശരീരം അതു പുണ്യമായി സ്വീകരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ സസ്യങ്ങളിൽ ഉപ്പുധാരാളമുണ്ടു് അ സസ്യങ്ങൾ കൊടുത്താൽ ദേഹം ആവശ്യമുള്ളതോളം ഉപ്പുസ്വീകരിച്ചുകൊള്ളും. അട്ടിൻസൂപ്പു, കോഴിസൂപ്പു മുതലായ ആഹാരസത്തകൾ കഴിച്ചിട്ടു് ദേഹം പോഷിക്കാത്തതിനു കാരണം ഇങ്ങിനെ വേർതിരിച്ചു കൊടുക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ശേഷിയും ധീരതയും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണെന്നു.

70. ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥം-ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലുള്ള ചേരുവയെ വേർതിരിക്കുക. രസതന്ത്രവിശാരദർ-സരസതന്ത്രത്തിൽ സാമർത്ഥ്യമുള്ളവർ (Chemist) ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അപ



- എ. 'പലോരും' തുടങ്ങിപ്പേർകേട്ട പോഷകാംശക സാരമാം സാധനങ്ങൾവിശേഷിച്ചും ദേഹാരോഗ്യം കെടുത്തിടും.
- ഇ. ദേഹത്തിൽ കാണത്താമ വസ്തുവുള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നുകിൽ അവ ദേഹത്തിലുണ്ടാമെ നുള്ള ബോധമബലമാം.
- ഒ. സാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ കയറും വഴിമൂന്നുതാൻ വായും മൂക്കുമതിൻ വണ്ണം തൊലിയും തന്നെയാണവ.
- ഈ. വായിൽ കൂടി കരേറുന്ന മെയ്യിൽ പാനാശനാദികൾ ശ്വാസകോശത്തിലെന്നു നാസയിൽ കൂടി വായുവും.
- ഐ. ദേഹരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടുന്ന വായുവാ 'മാക്സിജൻ, പരം അവായപംശകമായ' വിട്ടാൽ ദേഹം ക്ഷീണിക്കുമെന്നുസാ,

ഗ്രഥനം ചെയ്യുന്നോക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന പോഷക പദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം ദേഹത്തിന്നു കിട്ടുകയില്ല. കാരണം മുൻപറഞ്ഞതു തന്നെ. ഇക്കാരണത്തു പലരും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പുകഴ്ത്തുന്നതു അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാംശങ്ങളുടെ കണക്കു ഓർത്തുകൊണ്ടുമാത്രമാണ്. അവ ഭക്ഷിച്ചാൽ ദേഹം എത്രമാത്രം സ്വീകരിക്കും എന്നു അവർ അറിയുന്നില്ല.

71. പലോരും-മീൻനെയ്യും വേറെ പല ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളും ചേർത്ത ഒരുവക ഇംഗ്ലീഷ് ഔഷധം. പോഷകാംശസാരമാം-പോഷകാംശങ്ങളുടെ സത്തായ. ഇതുമാതിരിയുള്ള സത്തുകൾ ദഹിക്കുന്നതിന്നു വളരെത്താമസവും പ്രയാസവും ഉള്ളതുകൊണ്ടു ദഹനശക്തി ക്രമേണ ക്ഷയിക്കുകയും തൽ ഫലമായി ആരോഗ്യം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

72. ശരീരത്തെ അപഗ്രഥനം ചെയ്യുന്നോക്കിയാൽ കാണുന്ന സാധനങ്ങൾ ഉള്ള വസ്തുക്കൾ തിന്നാൽ ദേഹത്തിൽ അവ പിടിച്ചുകൊള്ളും എന്നുള്ള വിചാരം തെറ്റാണ്. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നു ആ വക സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ശക്തി ദേഹത്തിനുണ്ടെങ്കിലെ അതു ഭക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുള്ളു. തിന്നതുകൊണ്ടു പദാർത്ഥത്തെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നു മാത്രമെല്ലെ.

73-74. പാനാശനാദികൾ-പാനീയം ഭക്ഷണം മുതലായവ. നാസ-മൂക്കു്, ശരീരത്തിൽ സാധനങ്ങളെ കയറാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വായു്, മൂക്കു്, തൊലി എന്നു മൂന്നാണ്.

75-77. ആക്സിജൻ-അമ്ളജനക വാതകം അവായപംശകം-വായുവിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിട്ടല്ലാതെ, അജ്ഞാതസം-ഉടനടി, മെത്തുന-വലിക്കുന്ന, വിഷപ്രായങ്ങൾ-വിഷതുല്യങ്ങൾ; രക്തത്തിലുള്ള ദുഷ്ടീനോടു യോജിച്ചു അതിനെ ഉപാസം വഴി ഇംഗ്ലാബ്ളമാക്കി ചെയ്തതിൽ രണ്ടുന്നതിന്നു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ അമ്ളജന



- നെ. ആക്സിജൻതന്റെ സത്താക 'മോസ്സോ'ണല്ലം ശ്വസിക്കിലോ ക്ഷീണമോ മൃതിയോതന്നെ വന്നുകാണുന്നതിണ്യം.
- ഭെ. ഇതുപോൽ സത്തുവേറാക്കി ത്തിന്റെത്തന്നെ കൊടുത്തിടം ശക്തിമെത്തുന്നവസ്തുക്കൾ വിഷപ്രായങ്ങളായ് വരും.
- വെ. അശ്വപക്ഷണവർഗ്ഗത്തിൽ മുഖ്യസ്ഥാനത്തു നിന്നിടം ഓട്ട, നന്നായവച്ചിട്ട് തൊലിയെല്ലാം കളഞ്ഞതായ്
- ന്റെ. കൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കില്ല കതിയ്ക്കെന്തുകാലവും; തൊലിയോടുകൊടുത്തെന്നാൽ ദഹിക്കും ശക്തിയുംവരും.

കവാതകം വായുവിലുണ്ട്. വായുവിൽ കൂടിയല്ലാതെ തന്നെ അമ്ളജനകം നിർമ്മിച്ച ശ്വസിച്ചാൽ ഉടൻ ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ കാരണം വേണ്ടതിലധികം അമ്ളജനകം ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അല്ലാതെ വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ട് ശ്വസിക്കാഞ്ഞിട്ടല്ല. വായുവിന്റെ കൂട്ടായിട്ട് ശ്വസിക്കുമ്പോൾ അമ്ളജനകം അധികമായിപ്പോയി എന്നു വരുന്നതല്ല. വായുവിലുള്ള തനിപ്പുകൃജനകവും ഇംഗാലാമ്യവും കൊണ്ടു ദേഹത്തിനു യാതൊരു ഗുണവുമില്ല. വെള്ളത്തിനടിയിൽ നിന്നു വേല ചെയ്യുന്ന അളകൾ തന്നെ അമ്ളജനകമാണ് ശ്വസിക്കാറുള്ളത്. അവക്കു അതുകൊണ്ടുതൊരു തരക്കേടുമില്ല.

ഓസോൺ-കരിക്കട്ട വരും എന്നിവ ഏങ്ങിനെ ഇംഗാലത്തിന്റെ വക ഭേദമാണോ അങ്ങിനെ അമ്ളജനകവാതകത്തിന്റെ വക ഭേദമാണു ഓസോൺ, ഓസേൺ കറച്ച ശ്വസിച്ചാൽ ക്ഷീണവും മരണവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. അധികം ശ്വസിച്ചാൽ ഇവ രണ്ടും ഉണ്ടാകാം. ഇതിനു കാരണം വേണ്ടതിലധികമായി എന്നുള്ളതാണ്. സത്തു മാത്രമായിട്ട് കൊടുത്താൽ വിഷമാകുമെന്നു പറഞ്ഞതിന്റെ അർത്ഥം അതു ദഹിപ്പിച്ചു ദേഹത്തിൽ പിടിപ്പിക്കുന്നതിനു ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു ശേഷിയില്ലാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ശരീരത്തിനു യോജിച്ചതും മിശ്രിതമായ സത്താണു താനും. അല്ലാതെ സത്തു വിഷമായിട്ടല്ല.

78-80-അശ്വപക്ഷണവർഗ്ഗം-കതിരയുടെ തീറ്റാറി വർഗ്ഗം; ഓട്ട-ഒരു വക ധാന്യം. ധാതൃമായ്ക്കും-ധരിക്കേണ്ടതാണ്. ഓട്ട്സിന്റെ തൊലിഅവച്ചു കളഞ്ഞു കതിരയ്ക്കു കൊടുത്താൽ ദഹിക്കുകയില്ല. തൊലിയോടുകൂടികൊടുത്താൽ ദഹിക്കും. ഇതുപോലെ ദഹനത്തിനു മറ്റു ധാന്യങ്ങളുടെ തൊലി ആവശ്യമാണ്. (ദഹനത്തിനുസാധനങ്ങളുടെ തൊലി സഹായിക്കുമെന്നല്ലാതെ അത്യാവശ്യമാണെന്നുതന്നെല്ല) നെല്ലിന്റെ തൊലി മുതലായ സാധനങ്ങളിൽ ദേഹത്തിനു അത്യന്താവശ്യമായ 'വിറ്റാമിൻ' ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് തവിട്ടുപയോഗിക്കേണ്ടത്. സാധനങ്ങളുടെ തൊലിയിൽ ദേഹോപ



- പുറ. തൊലിയേററവുമാവശ്യം ഭവനത്തിന്നിത്യവും  
ഇതുപോൽ മറുധാന്യത്തിനു കാൽപ്പുറംധാന്യമാണ്.
- പുറ. നെല്ലുഗോതമ്പിവയ്ക്കുള്ള തവിടേററം വിശിഷ്ടമാം;  
മുത്രംപോക്കാദിയായുള്ള രോഗങ്ങൾക്കതുവേലിയാം.
- പുറ. ഗോതമ്പുമുതലായുള്ള സാധനങ്ങളിലുള്ളതി  
നല്ലപോലെവെളുപ്പിച്ചാൽ പോഷകാംശംകുറഞ്ഞിടം.
- പുറ. പയറിൻജാതിയവണ്ണം തൊലിയോടേ ഭുജിക്കണം;  
വേഗംദഹിക്കുമെന്നും പോഷകതപംവളർന്നിടം.
- പുറ. സ്വപ്നംവെള്ളമൊഴിച്ചിട്ടു മുടി വേവൊട്ടു പാതിയായ്  
തീരുമ്പോൾവാങ്ങിവയ്ക്കണം നല്ലപോലാവോളവും
- പുറ. നാളികേരം കലർത്തിട്ടു പിന്നെയാവതുതിന്നിടാം  
വരുത്തിട്ടോ പൊടിച്ചിട്ടോ എടുത്താൽ ഗുരുവായ്ക്കും.
- പുറ. ഉണക്കലരിവററിച്ച് പാതിവേവിലെടുക്കണം  
കഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ കളയാൻ കരുതീടാലാ.

യോഗ യുക്തങ്ങളായ ലോഹാദികൾ കാണം. ഉദാഹരണം. വെള്ളരി  
ക്കായുടെ തൊലിയിൽ പൊട്ടാസ്യമുണ്ട് അതുകൊണ്ട് തൊലി കള  
ഞ്ഞാൽ നല്ല സാധനം നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു. തൊലിചെന്നാൽ മല  
ശോധയ്ക്കുള്ള തടസ്സം നീങ്ങുകയും ചെയ്യും.

81—82. വേലിയാം-പ്രതിവിധിയാകുന്നു. മുത്രമൊഴിവിനു  
തവിട്ടു സിദ്ധൗഷധമായികരുതി ഇംഗ്ലീഷ് ഡാക്ടറന്മാർ പോലും  
ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. തവിട്ടു കളഞ്ഞാൽ വിറരാമിൻകൂടി പോകു  
ന്നതുകൊണ്ട് ഒരു മഹാ നഷ്ടമാണെന്നാകുന്നത്. “വെള്ള ഗോതമ്പുമാ  
വ്”; വെളുപ്പിച്ച അരി, ബീജം നശിച്ച ധാന്യം, സസ്യതൈലം,  
സസ്യ പഞ്ചസാര, മുതലായവ ചെടിയുടെ അധികമുള്ള ശക്തിയാ  
ണ്. ഈ അമാര സാധനങ്ങളോ അവയുടെ മിശ്രണമോ, വളർച്ച  
യേയും ഉല്പാദനത്തേയും താങ്ങാൻ ശക്തമല്ല” മക്ഫാഡൻ

83—85. പയറിൻ ജാതി-പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ ഉഴുന്നു, ചെറുപ  
യർ, മുതിര, കടവ മുതലായവ; പയർ തലേദിവസം വൈകിട്ട്  
പച്ചവെള്ളത്തിലിട്ടേക്കുക. രാവിലെ എടുത്തു അതു മുങ്ങാൻ മാത്രം  
വെള്ളമൊഴിച്ചു വററിപ്പെടുക്കുക. നാളികേരം ചിരകി ധാരാളം  
ചേർക്കുക. എന്നാൽ തിന്നാൻ വളരെ നന്നായിരിക്കും. വറുക്കുകയും  
പൊടിക്കുകയും ചെയ്താൽ പോഷകാംശങ്ങൾ കുറെ നശിക്കുകയും  
ഗുരുതപം കൂടുകയും ചെയ്യും അതുകൊണ്ട് വരുത്തുപയോഗിക്കുന്നതി  
ൽ നല്ലതു പച്ചയുപയോഗിക്കുകയാകുന്നു.

86—87. ചോറുണ്ടാക്കേണ്ട രീതി പറയുന്നു; നെല്ലു പുഴുങ്ങി  
അതിന്റെ ജീവനില്ലാതെയൊക്കിട്ടു പിന്നെ മുസല പ്രയോഗത്താൽ



- വു. തവിടൊട്ടംകളുണ്ണീടം തെടുത്താലേററമുത്തമം  
സെതുകയ്യുമുള്ളിടത്തോളം തവിടോടെ ഭുജിക്കേണം
- വുവ. കുറന്നെടുത്ത മട്ടിൽത്താൻ പാൽകടിക്കണമെല്ലൊഴും  
കാച്ചിയാൽദഹനത്തിന്നു പ്രയാസം കൂടിവന്നിടം.
- വുൻ. ശാശുക്കൾക്കു മുലപ്പാലു് കാച്ചിയാരുംകൊടുപ്പതായ്  
നടപ്പില്ലെന്ന തത്വത്തെ യോത്താലിതുതെളിഞ്ഞിടം.
- ൻറ. ഭുഗ്ഗന്ധമോ തനിപ്പാലിൽഭുഗ്ഗന്ധമോ തെല്ലുകാണകിൽ  
അതു രോഗത്തെയുണ്ടാക്കു മതിനാൽ സന്തോഷിക്കേണം.
- ൻമ. കാച്ചിയാൽ പാലിലേ ഭോഷം പോകില്ലെന്നല്ല ഗൗരവം  
മുററം വളരുമെന്നോത്തു തദപിധത്തിൽ കുടിക്കാലാ.
- ൻറ. പച്ചയായിട്ടീരിക്കുമ്പോൾ ഭുഗ്ഗന്ധമോ വാടയോപെടും  
ക്ഷീരത്തെയൊരുകാലത്തും കുടിക്കാല്ലാ ധരിക്കേണം.
- ൻന. ആരോഗ്യംവിളയാടുന്ന ഗോവിൻപാലിന്നു, നല്ലതാം  
ഗന്ധവും സ്വാദുമുണ്ടാകും കുടിക്കാൻ തോന്നുമായതു്
- ൻറ. ഗോവിന്നാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കട്ടിയായുള്ള ചാണകം  
ദേഹത്തിൽചെറുപററാതെ പോകുംഭുഗ്ഗന്ധമെന്നിയേ.

പുറം തൊലിയിരിച്ചു കളഞ്ഞു വീണ്ടും ഇടിച്ച് ചൊടിച്ച് രക്തം  
പോലെയിരിക്കുന്ന തവിടും കളഞ്ഞു അതിന്റെ മയം കൂടിക്കളയാൻ  
അഞ്ചാറു പ്രാവശ്യം കഴുകി ഒരിക്കൽ കൂടി വെള്ളത്തിലിട്ടു തി  
ളപ്പിച്ചു സത്തു വാത്തു കളഞ്ഞെടുക്കുന്ന പുഴുക്കൾ ചോറു യാതൊരു  
പ്രജോനവുമില്ലാത്തതാണെന്നു തന്നെ പറയാം. പുഴുങ്ങാതെ ഉമിമാ  
ത്രം കളഞ്ഞു കാടിയും മറ്റും കഴുകിക്കളയാതെ സ്വല്പം വെള്ളമൊ  
ഴിച്ചു വാറിചെടുക്കുന്ന ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ വേണം ഉണ്ണാൻ.

നമ്മുടെ പുച്ഛികന്മാർ ഉണക്കൽ ചോറു തന്നെ ശ്രേഷ്ഠതരമായി  
ഗണിച്ചിരുന്നുവെന്നുള്ളതിന്നു അവിതർക്കിതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നാം  
നിരൂപ്യം കാണുന്നില്ലേ? ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഈശ്വരപൂജയ്ക്കും, പിതൃക്ക  
ളുടെ പൂജയ്ക്കും (പിണ്ഡം മുതലായവയ്ക്കും) ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോ  
റു നാം പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠതര  
മായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് തർക്കമറ്റ സംഗതിയാണല്ലോ.

88—94. കറന്ന ചുടോടെ പാലു കുടിക്കുന്നതു ഉത്തമം. അ  
തു ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിന്റേതോ നല്ല കോലാടിന്റേതോ ആയി  
രിക്കണം. നല്ല പാലിന്നു് നല്ല നിറവും മണവും സ്വാദും ഉണ്ടോ  
യിരിക്കും. അതിൽ ഒരിക്കലും പഞ്ചസാര കലർത്തരുതു്. പാലു  
കാച്ചുന്നതിനാൽ അതിലെ രോഗകാശം കുറയുകയും ഗുരുത്വം കൂട  
ുകയും ചെയ്യും.



- ൻ. ഭാഹമുണ്ടാകിലോ ശുദ്ധ ജലം മാത്രം കുടിക്കണം  
ഭാഹം ശമിക്കുവാൻകൊള്ളാം രസംചേരുംഫലങ്ങളും
- ൻ. ഇളനീർവെള്ളവുംകൊള്ളാം തേങ്ങാവെള്ളവുമങ്ങിനെ  
വെള്ളരിക്ക, കടച്ചുക്ക, മാമ്പഴം, തണ്ണിമത്തൻ
- ൻ. ജലാംശം നിറയും മറ്റു ഫലജാലവുമിവക  
കിട്ടാത്തസമയം മാത്രം വെള്ളം സ്വല്പം കുടിച്ചിടാം.
- ൻ. അതാതു കാലമുണ്ടാകും പുതുതാംഫലമെന്നതാൻ  
തിന്നവെന്നാകിലോ ഭാഹം മിക്കവാറുംശമിച്ചുപോം.
- ൻ. ഇതിൽപറഞ്ഞിട്ടും സ്നാനം ഭക്ഷണക്രമവുമൊ  
പരിശീലിച്ചു ജീവിച്ചാൽ ഭാഹമുണ്ടാകുവാൻ പണി.
൧൦൦. കൂടിയേതീടവെന്നാകിൽ സ്വല്പമായിട്ടൊഴിച്ചുടൻ  
കുടിക്കാംശുദ്ധമാംതോയം മറ്റൊന്നാവേണ്ടനിശ്ചയം.
൧൦൧. സൂര്യരശ്മികൾതട്ടിട്ടു ശുദ്ധചേന്നാഴുകും ജലം  
തൂന്നഭൂവിൻതേർവച്ചു ശുദ്ധപാത്രത്തിൽ വീണതാം

95—97. ഭാഹിച്ചാൽ പച്ചവെള്ളമെ കുടിക്കാവു. പഴങ്ങളുടെ ചാറ, കരിക്കീൻവെള്ളം, തേങ്ങാവെള്ളം, മുതലായ വേപദാർത്ഥങ്ങളും, ജലാംശം ധാരാളമുള്ള വെള്ളരിക്കാ മാങ്ങാ തണ്ണിമത്തങ്ങാ പൂമ്പിച്ചുക്ക മുതലായവയും ഭാഹശമനത്തിനുള്ളതാണു്. ഇവ കിട്ടാത്തപ്പോഴെ വെള്ളം കുടിക്കാവു. ഇതു ക്രമിയുടെ അഭിലാഷമാണു്. എന്നാൽ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഇത്രയെന്നു് പരിഗണിക്കാവുന്നതല്ല. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുകൊണ്ടു മാത്രം പല രോഗങ്ങളും മാറിയിട്ടുണ്ടു്. കണക്കില്ലാതെ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല എന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ വെള്ളം വേണ്ടിടത്തോളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നതു ചീത്തയാണു്. വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റി അന്യത്ര പറയും.

99. ഇതിൽ പറയുന്ന ദിനചയ്യ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്കു് ഭാഹം അധികമുണ്ടാകയില്ല. അങ്ങിനെയുള്ളവരും ഇടയ്ക്കിടെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണു്.

100. ശുദ്ധമാംതോയം-ശുദ്ധവെള്ളം. ഭാഹിക്കുമ്പോൾ പാൽ മുതലായ പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവു ചില സമ്പന്നന്മാരുടെയിടയിലുണ്ടു്. പാലു് ഒരു ആഹാരമാണു് എന്നുള്ള സംഗതി അവർ ഓർമ്മിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നുന്നില്ല.

101—104. വെയിൽ തട്ടുന്ന വിധത്തിൽ തെളിഞ്ഞൊഴുകുന്ന വെള്ളവും വെളിയിൽ വച്ചു പാത്രത്തിൽ മേടിച്ച മഴവെള്ളവുമാണു്. ഗംഗയെപ്പോലുള്ള നദികളിലെ ശുദ്ധമായ അറ്റം



൧൦൨. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കത്രെ പാനയോഗ്യതയേററവും;  
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാറുകൾ
൧൦൩. പാനയോഗ്യജലംനരംകും; മറുളളതുകൾ വർജ്യമാം;  
ചരലിൽകൂടിയൊഴുകും വെള്ള മേററം വിശുദ്ധമാം.
൧൦൪. ചരലും കരിയും തേററാംചരലും കൊണ്ടുശുദ്ധിയേ  
വരുത്തിട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ ക്ഷോഭിയായിക്കുടിപ്പിടാം.
൧൦൫. പാകാദിചെയ്തുകുടിപ്പാൽ ദഹിപ്പിടാൻ പ്രയാസമാം;  
സപ്തം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിപ്പിടാം
൧൦൬. ഉപ്പുംതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവൃഞ്ജനങ്ങളും  
ചേർത്താൽഗുരുതപമാന്റീടും സർവ്വസാധനവും ദ്രവം
൧൦൭. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ  
ഉപ്പിലിട്ടിട്ടസൂക്ഷിക്കും തത്വം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.
൧൦൮. പഞ്ചസാരകലത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കും  
ഇത്തത്വംതെളിയിക്കുന്നതു യുക്തിയായതിനോതുവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പച്ചയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പചതുങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററമ്പരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ വൃത്തൻ വൃത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേചിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനുഗുരുതപം കൂടും. മാങ്ങയും മറ്റും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെന്നാൽ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുതപം കൂടിയിട്ടാണു്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതാതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു അവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണു് ശരീരംചെയ്യുന്നതു്. ഉപ്പും മറ്റും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണു്. അതിനാലാണു ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം ക്രൂണിയുടെ അഭിലാഷമാണു് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മറ്റു ചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഇല്ലാതെയൊവാനോ കൂടുതലൊവാനോ ഇടയുണ്ടു്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെ പറ്റിയുള്ള ക്രൂണിയുടെ അഭിലാഷത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ടു്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണു്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള



൧൦൨. മഴവെള്ളമിവയ്ക്കത്രെ പാനയോഗ്യതയേററവും;  
ഗംഗാജലത്തിനൊത്തുള്ള ജലം ചേരുന്നൊരാറുകൾ
൧൦൩. പാനയോഗ്യജലംനരംകും; മറുളളതുകൾ വർജ്യമാം;  
ചരലിൽകൂടിയൊഴുകും വെള്ള മേററം വിശുദ്ധമാം.
൧൦൪. ചരലും കരിയും തേററാംചരലും കൊണ്ടുശുദ്ധിയേ  
വരുത്തിട്ടുള്ളവെള്ളത്തെ ക്ഷോഭിയാലിക്ഷിപ്പിക്കാം.
൧൦൫. പാകാദിചെയ്തുകേഴിച്ചാൽ ദഹിച്ചിടാൻ പ്രയാസമാം;  
സപ്തം ജലത്തിൽ വേവിച്ചാൽകൊള്ളാമെന്നു കഥിച്ചിടാം
൧൦൬. ഉപ്പുംതൈലങ്ങളും നെയ്യും മുളകുംവൃഞ്ജനങ്ങളും  
ചേർത്താൽഗുരുതപമാന്റീടും സർവ്വസാധനവും ദ്രവം
൧൦൭. ചീഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാനായ് മാങ്ങാ മീൻമുതലായവ  
ഉപ്പിലിട്ടിട്ടസൂക്ഷിക്കും തത്വം ലക്ഷ്യമിതിന്നിഹ.
൧൦൮. പഞ്ചസാരകലത്തിട്ടു പഴം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കും  
ഇത്തത്വംതെളിയിക്കുന്നതു യുക്തിയായതിനോതുവൻ.

വെള്ളം നന്നു. ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന ജലം വളരെ നല്ലതുതന്നെ. നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ അരിപ്പച്ചയോഗം കൊണ്ടു ശുദ്ധീകരിച്ചു എടുക്കണം. അരിപ്പചത്രങ്ങൾ ദിവസവും വൃത്തിയായി തേക്കുകയും കരി ചരൽ തേററമ്പരൽ മുതലായ സാമഗ്രികൾ വൃത്തൻ വൃത്തനായി ദിവസവും മാറിയുപയോഗിക്കുകയും വേണം.

105—110. സാധനങ്ങൾ വേചിക്കുകയും ഉപ്പു മുളകു മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർക്കുകയും ചെയ്താൽ അതിനുഗുരുതപം കൂടും. മാങ്ങയും മറ്റും ഉപ്പിലിട്ടാൽ വളരെന്നാൽ ചീയാതെ കിടക്കുന്നതു ഗുരുതപം കൂടിയിട്ടാണു്. ഇതുപോലെ തന്നെയാണു പഞ്ചസാരയിലിട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും സ്ഥിതി. അതാതു സാധനങ്ങളിലുള്ള വസ്തുക്കളെ വേർതിരിച്ചിട്ടു അവശ്യമുള്ളവയെടുത്തുകൊണ്ടു അനാവശ്യമായവയെ വെളിയിൽ തള്ളുകയാണു് ശരീരംചെയ്യുന്നതു്. ഉപ്പും മറ്റും ഇട്ടാൽ ഇങ്ങിനെ തിരിക്കുന്നതിനു പ്രയാസമാണു്. അതിനാലാണു ചീയാതെ ഇരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം ക്രൂണിയുടെ അഭിലാഷമാണു് ചില സാധനങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യംകൊണ്ടു മറ്റു ചില സാധനങ്ങൾക്കുണ്ടാവാനിടയുള്ള മാറ്റങ്ങൾ ഇല്ലാതെയുവാനോ കൂടുതലാവാനോ ഇടയുണ്ടു്. ഇതിനു ഇതുവരെ ശരിയായ കാരണം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനും കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുമില്ല. സാധനങ്ങൾ ചീയാത്തതിനെ പറ്റിയുള്ള ക്രൂണിയുടെ അഭിലാഷത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു അസാംഗത്യം ഉണ്ടു്. എന്നാൽ ദഹനത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നതു ശരിതന്നെയാണു്. ദഹനം എന്നു പറയുന്നതുതന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളിലുള്ള



- മറുപടി. സാധനങ്ങളെയോരോ അംശമാക്കിത്തിരിച്ചതിൽ  
വേണ്ടതെല്ലാമെടുത്തിട്ടു ബാക്കിത്തള്ളുന്നുദേഹവും.
- മ.മ. ഉപ്പുവ്യഞ്ജനവും ചേർത്താൽ മേൽപ്രകാരം തിരിച്ചുവാൻ  
പ്രയാസമേററുണ്ടാകും ചീയാത്തതിനുകൊണ്ടുതാൻ.
- മ.മ.മ. ദഹനത്തിന്റെറയാരംഭം വായിലാണെന്നതോർക്കണം;  
ഉമിനീരുകലുന്നതാൽ മാത്രമേ സാധ്യമായിട്ടു
- മ.മ.മ. നല്ലപോലെചവച്ചെന്നാലുമിനീരുകലുന്നിട്ടും  
വെള്ളത്തിൽമട്ടിലാക്കിട്ടേ ഇറക്കാവൂ സമസ്തവും.
- മ.മ.മ. ഇതുവണ്ണം ചെയ്തുവെന്നാകിൽ ദഹനം ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാം  
ആരോഗ്യം ബലവും കിട്ടും രോഗമൊക്കെപ്പറ്റുന്നുപോം

പോഷകാംശങ്ങളെ ഉദരസ്ഥമായ ചില ഭവകങ്ങൾ അലിച്ചെടുക്കുകയാകുന്നു. ഈ അലിച്ചെടുപ്പിനെ ഉപ്പിനു തടയാൻ കഴിയും. അതാണു ഉപ്പുകൂട്ടിയാൽ ദഹനത്തിനു താമസം ഉണ്ടാകുന്നത്.

111—114, ദഹനത്തിന്റെ അരംഭം വായിലാണ്; ഉമിനീരിൽ നല്ലവണ്ണം കഴഞ്ഞു വെള്ളമായിട്ടു വേണം ആഹാരസാധനം ആമാശയത്തിലേക്കു ചെല്ലാൻ. അവിടെവെച്ചു വേറെ ചില ഭവകങ്ങളോടു ചേർന്നു വേണ്ട പദാർത്ഥങ്ങളെ അലിച്ചെടുത്തിട്ടു അനുവശ്യമായ ഘന പദാർത്ഥങ്ങളെ വൻ കുടലിലേക്കു അവ തള്ളുന്നു. ഭവകങ്ങളും ആഹാര സാധനങ്ങളുമായി വേഗത്തിൽ യോജിക്കണമെങ്കിൽ ആഹാരം എത്രയും ചെറിയ കഷണങ്ങളായിട്ടു വേണം അകത്തേക്കു ചെല്ലേണ്ടതു്. അതിനു നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണം. ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്ന ആമാശയ ഭവകവും പാൻക്രിയാറ്റിക് ഭവകവും സമയത്തിനു അവിടെ വന്നു വീഴണമെങ്കിൽ ആദ്യമായി വായിലുള്ള ഉമിനീർ സഞ്ചികളിൽ നിന്നും ഉമിനീർ ഒഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യവുമാണ്. അതായതു് ഉമിനീർ ചെന്നു തുടങ്ങിയെങ്കിലെ ആഹാരം വരുന്ന വാർത്ത കമ്പിമാറ്റം അറിഞ്ഞു ആമാശയം അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായി ഇരിക്കേണ്ടതു്. ഒരു ദിവസം ഒരു മനുഷ്യനിൽ 200 മുതൽ 400 വരെ ഓൺസ് ഉമിനീർ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നാണ് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നതു് അതുകൊണ്ടും ദഹനത്തിനു ഉമിനീരിന്റെ അത്യാവശ്യം എന്നു വെളിവാകുന്നു. ഇതിനാലാണ് ആഹാരസാധനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നുവരുന്നതു് “ആമാശയത്തിൽ പലുകളില്ലാ” എന്നൊരു പഴഞ്ചൊല്ലു ഇല്ലീക്കിലുണ്ടു്. ഇതിന്റെയും താല്പര്യം നല്ലവണ്ണം ചവയ്ക്കണമെന്നാണ്. ക്ഷൗകുട്ടപ്രായത്തിൽ ഉരുളകൾഉരുട്ടി വായിലിട്ടു കണ്ണമടച്ചു മിഴങ്ങുന്ന പരിസ്കാരികൾ ഇക്കാലത്തിൽ ശ്രദ്ധവെച്ചാൽ ഇത്രവളരെ രോഗങ്ങൾ പിടികൂടാതെ കഴിക്കാമായിരുന്നു. വേണ്ടപോലെ ച



൧൨൬. ചീനിക്കിഴങ്ങുമെന്നല്ല ശീമച്ചേമ്പിന്റെ വിത്തുകൾ  
ശീമക്കുറുമ്പുമീവണ്ണം ചേർത്താലും നല്ല ഭക്ഷ്യമാം.

൧൨൭. തുവരപ്പയറുള്ള ചേർത്തുവേവി-  
ച്ചൊരു നാരങ്ങയിലുള്ള നീർ കലർത്തി;  
വീരവോടു വിളഞ്ഞ തേങ്ങ പാരം  
ചിരകിച്ഛേർത്താരു കൂട്ടുവാൻ മനോജ്ഞം.

൧൨൮. ചെഞ്ചീര ചക്കക്കുരുവോടുകൂടി  
ച്ചേർത്തല്ലവെള്ളത്തൊടടുപ്പിലേറി  
തിളയ്ക്കവേ മാങ്ങകൾ പുളിയിട്ടു  
തീരജ്ജലം വറുവതിന്നുമുൻപേ,

൧൨൯. താഴത്തു വാങ്ങീട്ടു ചതച്ച തേങ്ങാ-  
പ്പരിപ്പു വേണ്ടുപടി ചേർത്തിളക്കി;  
അല്പം വെളിച്ചെണ്ണ യൊഴുക്കിയെന്നാ-  
ലകൂട്ടുവാൻ കൂട്ടുവതിന്നു നന്നാം

(യുഗ്മം)

൧൩൦. പെരിയതുവരയിങ്കൽ കട്ടിയായ് വെട്ടിയേത്ത-  
പ്പഴമുറികൾ കലർത്തിട്ടാവിമേൽ വേവുമേറി  
ഒരുവിധമതു ചൂടറുവീട്ടുകിൽ കേടകന്നീ-  
ടിന പുതുകറി തേങ്ങാചേർത്തുടൻതീർത്തടുക്കാം.

൧൩൧. നറും വെള്ളരിക്കാകൾ കൊച്ചായരിഞ്ഞി-  
ട്ടൊരല്പം ജലത്തിങ്കൽ വററിച്ചശേഷം,  
കറെത്തേങ്ങാചായ് ചൂട്ടഴുന്നാശുനന്നായ്  
വറുത്തിട്ടലർത്തിടിലേററം വിശേഷം

൧൩൨. ചേന, നൽ പടവലങ്ങ, വെണ്ട തൻ-  
കാ, യിളം വഴുതിനങ്ങ യിവിധം  
ഏത്തവാഴയുടെ മുത്തതായകായ്  
ചേർത്തുമീവകയോരോന്നൊടുത്തുമേ,

126. ചീനിക്കിഴങ്ങ് - കപ്പച്ചീനിയുടെ കിഴങ്ങ്

127. മനോജ്ഞം - മനസ്സിനിണങ്ങിയതു. [സ്വാദുകം]

128. മാങ്ങകൾ പലിയപുളിയുള്ളതെന്നല്ല. പഴക്കുൻതുടങ്ങുന്ന നല്ല മാങ്ങ ഉത്തമം.

132---133. പരത്തിട്ടുള്ള സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നു പ്രത്യേകമായോ ഒന്നിലധികം ഏണ്ണങ്ങൾ കലർത്തിയോ, മെഴുക്കുപിരട്ടി, ഉണ്ടോക്കുന്നതെന്നല്ല താണു്.



എന്നു. കൊച്ചുകൊച്ചു കഷണങ്ങളായ് മുറി-  
ച്ചൊട്ടു വാട്ടിയതു തേങ്ങയെണ്ണയിൽ  
ഇട്ടുലത്തുകിലതിന്നു തുല്യമായ്  
നല്ലതായ കറിയില്ല നിശ്ചയം.

(യുഗ്മം)

എന്. അഴകിൽ തൈരുടി യോജിപ്പിക്കണം രണ്ടുപുവൻ-  
പഴമൊരു ചെറുനാരങ്ങയെഴും നീരിലായി  
ഉടനടിയൊരു തേങ്ങയ്ക്കുള്ളപാൽ ചേർത്തിളക്കി-  
ടണമിതു പുതുതാകും പായസം രമ്യമേററം.

എൻ. പുവൻപഴങ്ങൾ കിടയാതെയിരിക്കിൽ ഞാലി-  
പ്പുവൻ, നറും കദളിയെന്നിതിലൊന്നൊന്നു;  
ഏവം രചിപ്പതിന്നു മററതിലുള്ള ഏറ്റു-  
ഭാവം മുഴക്കെയുളവാകുകയില്ലതന്നെ.

എന്നു. വിശപ്പുവന്നിട്ടു, മൊഴിവാ മരോചകം,  
വിശുദ്ധമാം കുടൽ, ഉൽപുഷ്ടമായ്തരും,  
വിശേഷമാം പ്രഥമനിതുണ്ടുനോക്കിയാൽ  
വശപ്പെടാ നരൻ ദധുരാശനങ്ങളിൽ.

എൻ. ലവണം മുളകെന്നിവററതൻ-  
ലവവും തൊട്ടു തെറിപ്പിടാതെയും  
നവമായ് ബഹു തേങ്ങ കൂട്ടിയും  
റവയായ് തീർക്കണമുപ്പമാവതും

എൻ. ഞാലിവാൻ പുഴുങ്ങിയൊരു ചക്ക-  
ക്കരുവിൻ വെൺചൊടികൊണ്ടുമീവിധത്തിൽ  
രസമേററമണയ്ക്കുമുപ്പ മാവി-  
ങ്ങുളവാക്കാമതുമൊട്ടുവേണ്ടകില്ല.

എൻ. ചേനവിത്തുകളുമാവിധമേത്ത-  
ക്കാകളും വലിയതായി നറുക്കി,  
തെല്ലു നല്ലമുളകുപ്പകൾ ചേർത്തി-  
ട്ടുള്ള കൂട്ടുകറിയേറെവിശേഷം.

134—136. ഒരു ചെറുനാരങ്ങാനീരിൽ രണ്ടുപുവൻ പഴം  
തൈരുടിയോജിപ്പിച്ചു ഒരു ചെറിയ നാളികേരത്തിന്റെ പാൽ  
ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പ്രഥമൻ അതിവിശേഷമാണ്. മ  
ലശോധനയും വിശപ്പുമില്ലാത്തവർക്കു ഇതു അത്യന്തം ഫലപ്രദമായ ഒരു  
രാഹാരസാധനമാണ്.



- മർ. നല്ലതാപലഹാരങ്ങൾ നീർമ്മിക്കാൻ വഴിയോതിടാം  
ഉണക്കൽനെല്ലിന്നരിതാ നല്ലമൊന്നു പൊടിച്ചതിൽ
- മർ. സപ്താശ്വജലം കൂട്ടിക്കലർത്തിട്ടു കഴയ്ക്കണം;  
ഉരുട്ടിയളവേതെല്ല നീട്ടിവച്ചിട്ടതിന്നുമേൽ
- മർ. വെള്ളം കുറഞ്ഞളിച്ചിട്ടു പിന്നെച്ചട്ടിയിൽ വച്ചത്  
അടുപ്പിൻമുകളിൽചേർത്തു ശരിയായ് കനൽകൂട്ടണം
- മർ. ഒരുനാഴികനേരത്തേക്കീവിധം പാകമേകിയാൽ  
മറിച്ചുവെച്ചുവേവിക്കാ മൊരുനാഴികയങ്ങനെ.
- മർ. എന്നാൽ വേണ്ടവിധം വേകും, പഴവും ചേർത്തുതിന്നുവാൻ  
ലഘുവായ് സപാദചേർന്നുള്ള നല്ലഭക്ഷണമായ് വരും.
- മർ. മേൽപ്രകാരം കഴിച്ചിട്ട് തേങ്ങാചിരകിയിട്ടുടൻ  
ഇലതന്നിൽ പരത്തിട്ടു ചീനച്ചട്ടിയിൽ വെച്ചതും
- മർ. വേവിച്ചു വച്ചുവെന്നാലും ഭക്ഷണത്തിന്നുനല്ലതാം  
കഴിക്കട്ടെകളും കൊള്ളാം പൂട്ടും നല്ലതുതന്നെയാം.
- മർ. നല്ലപോലെയാർച്ചിട്ടു വേവിച്ചാൽ ഗുരുവായിടും  
ദോശസ്ഥിയിരിച്ചാടി യതിനാൽ ഗുരുവസ്ത്രമാം.

143. ഒരുനാഴികയെന്നപറഞ്ഞിലിക്കുന്നതു ഒരുമാതിരി ക  
ട്ടിയിൽ പരത്തിയിരിക്കുന്നതിന്നാണ്. പരത്തിയിരിക്കുന്നതിന്റെ  
ഘനംഅനുസരിച്ചു സമയവും ഭേദപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളണം.

146. കഴക്കട്ടയ്ക്കു അരിരണ്ടുമൂന്നായി അറുക്കുകയല്ലാതെ അ  
ധികം പൊടിയരുത്. . അവിയിൽ വേവിക്കുകയുംവേണം.  
പുട്ടിനുള്ള അരിപ്പൊടി വറത്തുകൂടാ. വെയിലത്തുവെച്ചു ഉണക്ക  
ുന്നതിനു വിരോധമില്ല. തേങ്ങാധാരാളം വയ്ക്കുന്നതുനല്ലതാണ്.

147. ദോശയ്ക്കും ഇഡ്ഡിയ്ക്കും അരി അധികം അരഞ്ഞു പോക  
തു കൂടാതെ മാവു പുളിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഉഴന്നിന്റെ തൊലിയും  
നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു.

ഇതിനേക്കാൾ നല്ല പലഹാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി പറയാം.  
നാഴി ഉണക്കലരിയിൽ ഉരിയ തൊലി കളയാത്ത ഉഴന്ന ചേർത്തു ഒ  
രു മാതിരി അരച്ചിട്ടു ദോശയുണ്ടാക്കുന്നതിനു ചേർന്നിടത്തോളം  
വെള്ളം ചേർത്തു കലക്കുക. അതിൽ ഒരു കൊട്ടത്തേങ്ങാ ചെറിയ ക  
ഷണങ്ങളായി അരിഞ്ഞു ചേർത്തു നല്ലവണ്ണം കലർത്തുക. ഏകദേശം  
ഒരു ചാൺ നീളത്തിൽ കീറിയ വാഴയിലകൾ വാട്ടിയെടുത്തു കീറി  
യ ഭാഗത്തിൽ നിന്നു മറുഭാഗത്തേക്കു ചുരുട്ടി കപ്പലിന്റെ അകൃതി  
യിൽ അരന്നും ഒരൊരം വള്ളികൊണ്ടു കെട്ടുക. ഇങ്ങിനെ തീർത്ത  
കപ്പലിൽ മേൽപ്രകാരം തീർത്ത അരിമാവു കോരിയൊഴിച്ചു മക്കുചി



- മർവ്വ. വത്സൻ തിരളിയും പിന്നെ നെയ്യപ്പുറവടയുത്ഥമാ  
മുറക്കും, ബോളിയും, ലാഡു, ഫൽവാ, സുഖിയന്നാദൃശം
- മർൻ. ഇരുതപം വളരെക്കൂടും വകയാണെന്നതോർക്കണം  
നിഷ്ഠയോടവയെത്തീരെ വർജ്ജിച്ചീടുകിലുത്തമം.
- മരം. അവില്യം മലരും കൊള്ളാ മെള്ളുണ്ടയരിയുണ്ടയും;  
പൊടിച്ചുള്ളരിയാൽതീർക്കു മരിയുണ്ടകൾമധ്യമം
- മരമ. ആരോഗ്യവാൻചിതമായിവീടൊപ്പറഞ്ഞ-  
തെല്ലാം കഴിക്കരുതുരോഗികൾ ഭോഗമോഹാൽ;  
നല്ലണ്ടിവറ്റുവുമനർഘപലങ്ങളും താൻ  
കൊണ്ടുരോഗികൾ വിശപ്പുകെടുത്തിടേണം
- മരവ. മിന്നുന്നചെങ്കനികൾതിന്ന, തെളിഞ്ഞൊലിക്കും  
പൂഞ്ചോലനീർകരതലങ്ങളിൽ മുക്കിമോന്തി  
സൗരഭ്യമാനകളിൽമാരുതപോതമേറു  
ജീവിക്കുവോരപഗതാമയരായ് ഭവിക്കും.

ടംനിറയ്ക്കുക. ശേഷമുള്ളഭോഗം ഒന്നുപിരിച്ചു വളികൊണ്ടുദൃഢമായി  
ബന്ധിക്കുക. എല്ലാ കഴലുകളിലും ഇതു മാതിരി നിറച്ചു കെട്ടിയിട്ടു  
ഒരു ഉരുളിയിൽ അടക്കി ഏകദേശം മുക്കാൽമാത്രം വെള്ളമൊഴിച്ചു  
വേറൊരു ചേരുന്ന ഉരുളികൊണ്ടെടുത്തു അടുപ്പത്തു വച്ചുവെക്കും വറു  
മ്പോൾ വാങ്ങിയെടുക്കുക. ആറമ്പോൾ ഇതു തിന്നാൽ വളരെ നന്നാ  
യിരിക്കും. ഞവരയുടെഅരി ഉപയോഗിക്കുന്നതും അവിയിൽവേവി  
ക്കുന്നതും പ്രത്യേകം പ്രശംസനീയമാണ്. നെല്ലരിയിൽ എല്ലാറ്റിലും  
വച്ചു സ്വാദുംഗുണവുംകൂടുതലുള്ളതു ഞവരനെല്ലിന്റെ അരികാണ്.

150. അവില്യം മലരും മറ്റും മധ്യമമാണ്. അധികം പൊ  
ടിച്ചാത്ത അരികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയാൽ അരിയുണ്ടെന്നു ചിത്തയല്ല.  
പൊടിച്ച അരി കൊണ്ടാണെങ്കിൽ വർജ്ജിക്കണം.

151. ഭോഗമോഹാൽ-സുഖത്തിനുള്ള ആഗ്രഹംകൊണ്ട്. അ  
നംഘമലങ്ങൾ-വില തീരാത്ത (നല്ല) പഴങ്ങൾ. കൂട്ടാനും പലഹാര  
ങ്ങളും ഉണ്ടാക്കേണ്ട സമ്പ്രദായങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗമു  
ള്ളയാളുകൾ ഇതൊന്നും കഴിക്കരുത്. അവർ പഴങ്ങളും അണ്ടി വ  
റ്റുങ്ങളും മാത്രമെ കഴിക്കാവൂ.

152. മാരുത പോതം-കുട്ടിക്കാറ്റു; മന്ദമാരുതൻ. അപഗതാമ  
യർ-രോഗമൊഴിഞ്ഞവർ. പഴങ്ങൾ പഠിച്ചു തിന്ന, പച്ചവെള്ളവും  
കുടിച്ചു, മന്ദമാരുതനും ഏറ്റു ജീവിക്കുന്നവർ ആരോഗ്യമുണ്ടാകും.

യാതൊരു പരാശ്രയവുമില്ലാതെ ഫലമുഖാദികളും ഭക്ഷിച്ചു ശു  
ദ്ധജലവും പാനം ചെയ്തു ശുദ്ധവായുവും ഏറ്റു (വനങ്ങളിൽ) സ്വത  
ന്ത്ര ജീവിതം നയിക്കുന്നത് പരമാനന്ദാനുഭൂതിക്കു നിദാനമാണെ  
ന്നു ഈ പദ്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.



## അദ്ധ്യായം ൪.

൧. നിദാനാഖ്യംമഹാധ്യായം പ്രത്യേകം മുഖ്യമാകയാൽ രോഗമൂലം ഗ്രഹിക്കാനായ് സശ്രദ്ധമിതുന്നോക്കണം.
൨. രോഗത്തിൻമൂലമായിട്ടു ദുർമ്മേദസ്സാണുമാത്രമേ കാണുന്നുള്ളശരീരത്തിൽ തൽസപദോവംപറഞ്ഞിടാം
൩. ഭക്ഷണംശരിയായിട്ടു ഭവിക്കാഞ്ഞാൽവളർന്നിടം സാധനംതന്നെദുർമ്മേദോരാശിയായ് ചമയുന്നതും
൪. ദഹനേന്ദ്രിയജാലംതാൻ ദുർമ്മേദസ്സിൻ ഗണത്തിനെ പ്രസവിക്കുന്നതെന്നുള്ള വാസ്തവം വിസ്മരിക്കാലാ.
൫. പിറപ്പിലേകിട്ടിയതായ് ദുർമ്മേദോരാശികാണുമേ പിതാക്കളിൽതന്നെനിന്നാ ണതുകിട്ടുന്നതോക്കണം.

ആരോഗ്യ സമ്പാദകമായ ആഹാര രീതി വിശദീകരിച്ച ശേഷം രോഗനിദാനത്തെപ്പറ്റി വിസ്മരിക്കുന്നു. രോഗത്തിനു കാരണമെന്തെന്നറിഞ്ഞാൽ അതു കൂടാതെ ജീവിക്കുന്നതിനു സൗകര്യമുള്ളതുകൊണ്ടു അതിന്നുപറ്റി പറയുന്ന ഈ അദ്ധ്യായം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു പഠിക്കേണ്ടതാണ്.

1. നിദാനാഖ്യം-നിദാനം എന്നു പേരുള്ള നിദാനം- രോഗങ്ങളുടെ ആദികാരണം.

2. പ്രകൃതി ചികിത്സാ പ്രമാണ പ്രകാരം രോഗ കാരണമായി ഒരാ ഒരു സാധനമെള്ളു. അതായത്. Foreign matter എന്നു ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയുന്നതും അന്യ പദാർത്ഥം എന്നും ദുർമ്മേദസ്സു എന്നും മറ്റും മലയാളത്തിൽ തജ്ജമചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ സാധനം; അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്നുപറയുന്നതാണ് കുറേക്കൂടി നല്ലതെന്നു തോന്നുന്നു.

3-4. അന്നാവശ്യ പദാർത്ഥം എന്താണെന്നു പറയുന്നു; ആഹാര സാധനം വേണ്ടതുപോലെ ഭവിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു അല്പപകുപ്പും അല്പവേദമായ പദാർത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതു ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികളും മറ്റും ബുദ്ധിമുട്ടായ മാനമായിത്തീരുകയും ശരീരം വീർത്തു വരികയും മറ്റും ചെയ്യുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് രോഗത്തിനു കാരണമായ ദുർമ്മേദസ്സ്.

ദഹനേന്ദ്രിയജാലം-ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ മുതലായവ. ദഹനക്കുറവുകൊണ്ടാണ് അന്നാവശ്യ വസ്തു ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പറഞ്ഞുവെല്ലാം. അതിനാൽ അവയുടെ പിതാക്കളുടെ സ്ഥാനം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു തന്നെ.

5. ദുർമ്മേദോരാശി-അന്നാവശ്യ വസ്തുവിന്റെ കൂട്ടം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപു തന്നെ ശിശുക്കളി



- ൽ കാണുന്നമേദസ്സ് മാതാപിതാക്കളാരിൽ നിന്നും ജന്മനാ കിട്ടിയതാകുന്നു. കായികമായ ആക്രമിയും മാനസികമായ പ്രകൃതിയും മാതാപിതാക്കളാരിൽ നിന്നു എങ്ങിനെ കിട്ടികൾക്കു കിട്ടുന്നുവോ അതുവോലെ അപരവസ്തുവും അവരിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നു എന്നു സാരം.

10. ഈ മട്ടിൽ-മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഭൂമി പകർന്നിട്ടു എന്നു സാരം.

12. രോഗമെന്നാൽ എന്താണെന്നു പറയുന്നു, — ദേഹത്തിനു അവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുവാണു മേദസ്സെന്നു മുൻപറഞ്ഞുവല്ലോ. അതു ഉള്ളിലിരിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനു വലിയ വിരോധമാണ്. അതു കൊണ്ടു അതിനെ പുറത്തു കളയാൻ അവസരം നോക്കിക്കൊണ്ടു തന്നെയായിരിക്കും ശരീരത്തിന്റെ ഇരിപ്പ്. ഇതിനു ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണം പറയാം. കാലിൽ ഒരു മുളുകൊണ്ടു തറച്ച് അകത്തി



൧൩. ബാല്യകാലത്തിലുണ്ടാകും മണ്ണും കുരയും തഥാ നിലംകാരിച്ചമകളും വന്നീടുന്നിവിധം ദ്രവം.
൧൪. ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തു ദുമ്മേദസ്സനിറഞ്ഞുവോ രോഗം കൂടുതലാഭാഗത്തുണ്ടാമെന്നതു നിശ്ചയം.
൧൫. മന്യൂരിമുതലായുള്ള കുരുവറ്റം മുളയ്ക്കുവേ സ്പഷ്ടമായ് വരുമീത്തതപം ദ്രഷ്ടാന്തം കണ്ടുകൊള്ളുക.
൧൬. നിലത്തിൽ ചില ഭാഗത്തു് വിളവിൻ പുഷ്ടികാണമതു വളക്കൂടുതൽ കൊണ്ടെന്നു വളരെ ബോധ്യമല്ലയോ?
൧൭. അമ്മാതിരി ശരീരത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം രോഗം വലിച്ചുകാണുന്ന ഭാഗത്തുണ്ടെന്നുമുഹ്യമാം.
൧൮. ദുമ്മേദസ്സഞ്ചയം തന്നെ രോഗബീജം വളർത്തുവാൻ വളമെന്നുള്ളതപത്തേ സ്സന്തതം ചിന്തചെയ്യണം.

രുപ്പായി എന്നിരിക്കട്ടെ. ക്രമേണ ആ രോഗം സ്വയമേവ പഴുത്തു മുളച്ച പഴുപ്പിൽ കൂടി വെളിയിൽ പോകുന്നു. മുളച്ച ദേഹത്തിനു ഒരു അനാവശ്യ വസ്തുവാണ്. അതിനെ തള്ളുന്നതിലുള്ള പരിശ്രമത്തിലാണ് പഴുപ്പും വേദനയും മറ്റും ഉണ്ടായത്. അങ്ങിനെ മുളക്കുകയാണായി പഴുപ്പോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ദേഹത്തിനു ഓജസ്സു കാവാണെന്നാണ് ഈ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം വിധിക്കുന്നത്.

14—17. അനാവശ്യ വസ്തു ദേഹത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുമെങ്കിലും ചിലയിടത്തു കൂടുതലായും മറ്റു ചില ഭാഗങ്ങളിൽ കുറവായും കാണുന്നുണ്ട്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളവരും ചരിഞ്ഞുകിടക്കാൻ കൂടുതൽ സുഖം തേരും. ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നവരുത്തേക്കു മറ്റുഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും മേദസ്സു അടിഞ്ഞു വരികയും ചെയ്യും നിലത്തിൽ വളം കൂടുതലുള്ളിടത്തു വിളവു കൂടുതൽ കാണുന്നതുപോലെ ദുമ്മേദസ്സു കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദീനങ്ങളും കൂടുതലായിക്കാണും. മന്യൂരി മുതലായ കുരുക്കൾ വരുമ്പോഴും ഇതു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതാണ്. മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളിടത്തു അവ എണ്ണത്തിലും വണ്ണത്തിലും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതു എന്നിങ്ങ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു സത്യമാണ്. എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഇടുത്തു വശത്താണ് മേദസ്സു കൂടുതലുള്ളതെന്നു മുഖ വികൃതി വിജ്ഞാനീയം കൊണ്ടു മുമ്പു തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. മന്യൂരി വന്നപ്പോൾ പുറത്തും ഇടുത്തു വശത്തുമാണ് വളരെ വലിയ കുരുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നത്. രോഗം കൂടുതലുള്ള വശത്തു ദുമ്മേദസ്സുകൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

18—21; ശരീരമാകുന്ന നിലത്തിൽ ദുമ്മേദസ്സാകുന്ന വളമുണ്ടെങ്കിലെ രോഗബീജമാകുന്ന വിത്തു വളരുകയുള്ളു. വളമില്ലെങ്കിൽ വിത്തു വളരാതിരിക്കുന്നതുപോലെ ദുമ്മേദസ്സില്ലെങ്കിൽ



൧൯. വ്യാധിബീജങ്ങൾദേഹത്തിൽ പ്രാപിച്ചാലും വളർത്തുവാൻ ഓർമ്മദോരാശിയുണ്ടെന്നാൽ മാത്രമേ സാദ്ധ്യമായ് വരൂ.
൨൦. പകർച്ചവ്യാധിബീജങ്ങൾ കയറാൻ തുല്യമായ് തുലോം സതകർമ്മമേൽക്കിലും മർത്യർ സമമായ് രോഗമാന്റിടാ.
൨൧. കാരണംസമമായിട്ടും കാര്യംമാറിവരുന്നതു ഓർമ്മദബ്ബിതിഭേദത്താൽ മാത്രമാണെന്നു മോക്ഷണം.
൨൨. പിതാക്കളുടെ ദേഹത്തിൽ മേദസ്സുള്ളിടമൊക്കെയും അപത്യാംഗത്തിലും മേദസ്സുണ്ടായ് വരുമസ്ംശയം.
൨൩. ഓർമ്മദസ്സിന്റെ വൈപുല്യം തീവ്രരോഗവുമുണ്ടിനെ പ്രജാനാശവുമെന്നല്ല ശിശുമൃത്യുവുമേകിട്ടു.
൨൪. ഈവിധനഷ്ടമായ് പോകും പ്രജാശിശുഗണത്തിനെ ഗണനംചെയ്യുകിൽ കാണാം വലുതായൊരു സംഖ്യയെ.
൨൫. ഒന്നിന്നൊന്നു കുറഞ്ഞീടും മർത്യാരോഗ്യമതാണിതു പ്രജാശിശുവിനാശത്തെ യുദ്ധവാക്കുന്നതെപ്പൊഴും,
൨൬. ദീർഘായുർഭാഗ്യമാനുള്ള മർത്യന്മാരെത്രദുർല്ലഭം പുണ്യായുസ്സിന്റെ കഥയെ ശ്ലാസ്യത്തിൽത്തന്നെ കാണണം.

ൽ രോഗബീജം പിടിപെട്ടാലും ദീനമുണ്ടാകയില്ല. മന്യൂരി വിഷ്ണുചിക മുതലായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉള്ള വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരിൽ ചിലർ ദീനം വരികയും ചിലർ വരാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതു ഇതിനു ഉത്തമ ലക്ഷ്യമാണ്.

22. പിതാക്കൾ-മാതാപിതാക്കന്മാർ, അപത്യാംകുട്ടി.

23. വൈപുല്യം-ആധിക്യം. തീവ്രരോഗം-കഠിനരോഗം, പ്രജാനാശം-ഗർഭം അലസിയോ മറ്റോ പ്രജസ്തുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം. ശിശുമൃത്യു-കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോഴുള്ള മരണം.

24. പ്രജാ ശിശുഗണം-പിള്ളകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും കൂട്ടം; ഗണനം ചെയ്യ-കണക്കു കൂട്ടുക.

25. മനുഷ്യജാതിയുടെ ആരോഗ്യം കുറയുന്നതുകൊണ്ടാണ് ബാല്യമരണം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത്.

26. ദീർഘായുർഭാഗ്യം-വളരെ നാൾ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്ന ഭാഗ്യം. പുണ്യായുസ്സായ 120 കൊല്ലം എന്ന സംഗതി ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നല്ലാതെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാതെയിരിക്കുന്നു എന്നു സാരം. സുപ്രസിദ്ധ കായിക ഭ്യോസിയായ സാൻഡോ 57 വയസ്സുവരെ മാത്രമേ ജീവിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ കഥ പറയണമോ?



൨൭. ഉറപ്പില്ലാത്തതിന്മാനം ചേരുകെട്ടിടമൊക്കവേ  
പെട്ടെന്നുകേടുവന്നിട്ടു ചാഞ്ഞുവീണതകൻ പോം.
൨൮. രോഗബാധിതരായിട്ടു ജീവിതത്തിന്നൊരുമ്പെട്ടും  
മനുജന്മാൾമീവണ്ണം വേഗത്തിലടിപെട്ടിട്ടും.
൨൯. ഭുമ്മദസ്സോടെയുണ്ടാകും ബാലദേഹത്തിനാകവേ  
വളച്ചുമെച്ചമായ് കിട്ടാൻ വളരെപ്പണിതന്നായാം.
൩൦. വാമനന്മാരിതുവിധം വർഷിക്കുന്നുദിനംപ്രതി  
സംഖ്യയാലിവർ താനിപ്പോൾ പ്രഥമസ്ഥാനയോഗ്യരാം
൩൧. ദിനചയ്യാദിസാമ്യത്താൽ തന്നസ്ഥിതിസമാനമായ്  
ജനസംഘങ്ങൾ തിങ്ങുന്ന നഗരങ്ങളിലിങ്ങനെ
൩൨. കൂടക്കൂടെപ്രവേശിക്കും മഹാമാരിപ്പിശാചികൾ  
തിന്നൊട്ടക്കും ജനത്തിന്റെ സംഖ്യയോത്താൽഭയങ്കരം.
൩൩. ഭുമ്മദസ്ഥിതിസാമ്യംതാനൊരേ കാലത്തനേകരാം  
ജനങ്ങൾക്കുമൊരേരോഗം കൊടുത്തിട്ടുണ്ടാകുന്നു.
൩൪. മർത്യദേഹം പലേമട്ടിൽ തീർത്തുള്ളിന്ദ്രിയസഞ്ചയം  
ചേർത്തുസൂക്ഷിച്ചിടുംസഞ്ചി ചേർത്തുമാണെന്നുചൊല്ലിടാം.

27—28. അടിയുറപ്പില്ലാത്ത കെട്ടിടം പോലെ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം വേഗം തകൻ പോകും.

29. ഭുമ്മദസ്സോടെ ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു ദേഹശക്തിയും മനശ്ശക്തിയും വ്യവസായോത്സാഹവും കാണുക ചുരുക്കമാണ്.

30. വാമനന്മാർ-നീളം കുറഞ്ഞവർ, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ട വളച്ചു ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർ; അന്യപദാർത്ഥം ദേഹമനസ്സുകളുടെ വളച്ചു തടയുന്നുണ്ട്; ഇങ്ങിനെയാണുവരുന്നത് ഇപ്പോൾ അധികമുള്ളത്.

31--33. ഉണ്ണ, കിടപ്പ്, ഇരുപ്പ്, മുതലായ പ്രവൃത്തികളിലുള്ള സാദൃശ്യംകൊണ്ടു ഭുമ്മദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിക്കും സാമ്യം ഉള്ളയാളുകൾ തിങ്ങിപ്പോകുന്ന പട്ടണങ്ങളിൽ മസ്തൂരി പ്ലേഗ്, മുതലായ മഹാമാരികൾ കടന്നു കൂടിയൊരു പെട്ടെന്നു വ്യാപിച്ചു വളരെ പേരെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. കാരണം അന്യ പദാർത്ഥം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിലുള്ള സദൃശ്യമാണ്.

34--87. മനുഷ്യ ശരീരമെന്നത് ആമാശയം മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ യോഗമാണ്. ഇതിന്റെ ഘടന രീതിയെക്കുറിച്ചും മറ്റും വിചാരിക്കും തോറും നമുക്കു ആശ്ചര്യം വർദ്ധിച്ചു വരും.



൩൭. ആമാശയം, ഗുദം, രക്ത കോശവും, ശ്വാസകോശവും,  
പകാശയം, യകൃത്തും, നൽപുളിഹയും, മുത്രകോശവും,
൩൮. മുത്രാശയം തഥാപിത്ത കോശാശയകയുഗ്മവും,  
ഗർഭാശയവുമീവണ്ണം പലതുണ്ടതിചിത്രമായ്
൩൯. ചിത്രചിത്രതരംപത്താൽ ഗാത്രഭാഗങ്ങളൊക്കെയും  
അത്രസർപ്പംപറഞ്ഞെന്നാൽ വിസ്താരമധികംവരും
൩൮. ജോലിവിതീരിച്ചുടത്തിട്ട ഭേദാംഗങ്ങളശേഷവും  
സ്വന്തംജോലികൾ മാത്രംതാൻ കൃത്യമായ് തീർപ്പുനിത്യവും
൩൯. സർപ്പഭാഗത്തിന്നുവേണ്ടും ഭക്ഷണംനൽകിടംപണി  
ഭവനേന്ദ്രിയജാലത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്നുസർപ്പം
൪൦. ഭവനേന്ദ്രിയജോലിക്കു വിഷ്ണുവിഷ്ണുകളേൽക്കുകിൽ  
മറ്റുള്ളവയവങ്ങൾക്കു കിട്ടാവേണ്ടുന്നഭക്ഷണം.
൪൧. ഭക്ഷണംവേണ്ടപോൽകിട്ടാൻ വഴിയില്ലാതെയൊക്കുകിൽ  
ക്ഷീണിച്ചവമുടക്കീടും സ്വന്തജോലികളൊക്കെ
൪൨. ഭവനേന്ദ്രിയഭോഷത്താലീ. ചിധംസർപ്പരോഗവും  
ഭേദത്തിൽകേറിയൊന്നു വളരുംദ്രോഹമേററിടും
൪൩. യോജിച്ചജോലിപൊയ്ക്കുന്നാലുവാകുംതുണങ്ങളും  
യോജിപ്പില്ലാതെവല്ലാതായെന്നാൽ ചോരണഭോഷവും
൪൪. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമകാര്യത്തെ നന്നായ് വീക്ഷിച്ചുവെങ്കിലൊ  
കണ്ടുബോധ്യംജനിച്ചീടുംവേണ്ടപോലെ സയുക്തകം.

38. ഓരോ അവയവത്തിന്നു പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചുള്ള ജോലികൾ അവശരിയായി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മറ്റൊരവയവത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്യും ഇല്ല.

39--42. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ഭക്ഷണം അയച്ചു കൊടുക്കുന്ന ജോലി ഭവനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്. അതിന്റെ ജോലിക്കു വീഴ്ച വന്നാൽ മറ്റുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം കിട്ടാതെയൊവുകയും അങ്ങിനെ അവയവങ്ങളുടെ ജോലി മുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

അവയവങ്ങളുടെ ജോലി മുടങ്ങുമ്പോൾ പല രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സർപ്പാവയവങ്ങളേയും പോഷിപ്പിക്കേണ്ട മുതലായുള്ള ഭവനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണെന്നറിക.

43--44. ഇന്ദ്രിയഗ്രാമം-ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ കൂട്ടം യോജിപ്പിന്റെ തുണങ്ങളും യോജിപ്പില്ലായ്മയുടെ ഭോഷങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നോക്കിയാൽ അറിയാം.



൪൫. ദേഹാവയവമൊന്നേവം ദോഷപ്പെട്ടാലതിദ്രുതം  
ദേഹത്തിലേതുഭാഗത്തും രോഗമുണ്ടാമസംശയം.
൪൬. രോഗജാലനിദാനത്തെ സൂക്ഷ്മമായ് ചർച്ച ചെയ്യുകിൽ  
ആദികാരണമായ് കാണാം ദമേദസ്സിൻവളർച്ചയെ
൪൭. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ഗുരുവ്യായത്തിനാൽ  
ക്ലേശിപ്പിച്ചാൽ ജനിച്ചീടും ദമേദദോരാശിനിശ്ചയം.
൪൮. ആദ്യംഗദസമീപത്തിൽ ദമേദസ്സുവളർന്നീടും  
അവിടെസ്ഥലമില്ലാതെ വരുന്നേരം പരന്നീടും
൪൯. മേല്പോട്ടുപോകാമേദോരാശിശീർഷംഗമിക്കുമേ  
കീഴ്പ്പോട്ടുപോവതോ പാദത്തിങ്കൽചെന്നുതറഞ്ഞീടും.
൫൦. പോകും വഴിക്കു മുട്ടുന്ന ദേഹേന്ദ്രിയ ഗണത്തിനെ  
ചുറ്റിപ്പറ്റി വളർന്നീടു കേടു ചേർത്തിടു മോക്കണം.
൫൧. ഏതു പാർശ്വം ചരിഞ്ഞിട്ടു നില്ക്കുന്നിതാവശം  
ആദ്യം തന്നെ ഭവിക്കുന്നു ദമേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായ്.

45. ഏതെങ്കിലും അവയവത്തിന്നു രോഗമുണ്ടായാൽ അതു ദേഹമാസകലം സംക്രമിക്കുമെന്നു സാരം.

46. സൂക്ഷ്മമായി വിചാരണ ചെയ്യുന്നവർക്കും എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം ദമേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയാണെന്നു കാണാം.

47. ഗുരുവ്യായം-ഗുരുവായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ കൂട്ടം. വേണ്ടതിലധികം ഗുരുപദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ കഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ ക്രമേണ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

49. ശീർഷം-തല. അന്നാവശ്യപദാർത്ഥം ഗുദസമീപത്തിൽ നിന്നു പുറംവഴി മേല്പോട്ടു വ്യാപിച്ചു തലവരെ ചെല്ലുന്നു. (പിന്നീടു അതു മുൻവശം വഴികീഴ്പ്പോട്ടും ഇറങ്ങും) കീഴ്പ്പോട്ടുപോകുന്ന അന്നാവശ്യപദാർത്ഥം കാലിന്റെ പിന്നിൽ കൂടി പാദംവരെ എത്തിയിട്ടു ഉള്ളുകാൽ നിറഞ്ഞു മുൻവശം വഴി മേല്പോട്ടും വരും.

50. ഇങ്ങിനെ വരക്കുന്ന അന്നാവശ്യസാധനം വഴിയ്ക്കുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ തള്ളി തെരയക്കുന്നു. അപ്പോൾ അവയുടെ ഹ്വരസവികാസങ്ങൾക്കു പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. തൽഫലമായി അവയ്ക്കു വേണ്ട വ്യായാമമില്ലാതെ തുരുമ്പിച്ചും മറ്റും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

51. ഏതുവശം ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവോ ആ വശത്തേക്കു മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും മേദസ്സു സ്രവിക്കുന്നു. അർദ്ധവപദാർത്ഥമായ മേദസ്സിന്റെ സ്രവണത്തിന്നു ഭൂമിയുടെ ആകർഷണശക്തി ഇവിടെ സഹായമായിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണു് ആ വശം മാത്രം മേദസ്സിന്റെ കേന്ദ്രമായിത്തീരുന്നതു്.



- മെ. ആവശ്യം നിറയുന്നേരം പോകും മറുജ്ജിടങ്ങളിൽ ആയതിങ്ങനെ ഭേദത്തിലാകപ്പാടെ പറന്നിടും.
- നമ. ഭുജ്ജസ്സു വളർന്നാൽ വളരും രോഗസഞ്ചയം ഭുജ്ജസ്സിൻ സ്പർശനം മെയിൽ ദീനങ്ങൾ വന്നിടാ.
- രേ. രോഗൈക്യാധ്യായമോതുംപോലൈക്യാ രോഗത്തിലും തഥാ നിദാനത്തിങ്കലും കാണാം ചികിത്സയിലുമങ്ങിനെ.
- മെ. ചെറുകുറു പ്രകൃതിയിൽ കാണാം പലേട്ടിലുമീവിധം ആവിയും മൺരുജ്ജലവും കരകം മറുമെന്നപോൽ
- നമ. ഇവയെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ജലത്തിൻ രൂപഭേദമാം. ഉപാധിഭേദമേകുന്നു രൂപഭേദത്തെയിങ്ങനെ
- മെ. കരിക്കിൻ വെള്ളവുംപിന്നെ കരിമ്പിൻ നീരുമാവിധം കിമ്പാകരസവും കാട്ടും വ്യത്യാസം പാർത്തുകാണുക.
- വെ. രമ്യമാം ചിത്രശലഭം തൻജന്മം പാർത്തുകാണുകിൽ രൂപഭേദം ഭവിക്കുന്ന കാര്യം പാരം വെളിപ്പെടും.
- രേ. മേദസ്സുപാധിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം വളർത്തിടും പാരമ്പര്യം തൊഴിലതും ശരീരസ്ഥിതിഭേദം

52. ആ വശം നിറഞ്ഞിട്ടു പിന്നീട് അവിടെ നിന്നും വ്യം പിക്കാമെന്നു സാരം. മുൻപ് കീഴ് പോട്ടും മേലോട്ടും ഉള്ള ഗതി യെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുള്ള. ഇപ്പോൾ വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ഗതിയും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ തരം തിരിച്ചു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും അന്നാവശ്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ഇത്ര കണ്ണിശമായിട്ടൊന്നുമല്ല. പ്രകൃതികൾ ഇരിപ്പ് കിടപ്പ് നടപ്പ് മുതലായവ കൊണ്ടു മേദസ്സു പലതരത്തിൽ ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും കീഴ് പോട്ടും താഴോട്ടും ഏന്തിച്ചും കോണിച്ചുമെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതാണ്.

53—54; ഭുജ്ജസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ രോഗമുണ്ടാകും. ഭുജ്ജസ്സി പ്പെങ്കിൽ രോഗമുണ്ടാകയില്ല. രോഗത്തിന്റെ കാരണം ഒന്നുമാത്രം. അതായത് അന്നാവശ്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ പ്രവേശനം. രോഗം ഒന്നേയുള്ളൂ, അത് പനി, ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളൂ അതു അന്നാവശ്യപദാർത്ഥത്തെ ബഹിഷ്കരിക്കുക.

55—60. കരകം-അലിപ്പം. പ്രകൃതിയിലും ഒരേ വസ്തു പലരൂപം സ്വീകരിക്കുന്നതായി കാണാം. ദ്രവപദാർത്ഥമായ ജലം മൃദു ക്രൂരമ്പോൾ ആവിയാകുകയും തണുപ്പു ക്രൂരമ്പോൾ മഞ്ഞുകട്ടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വിധം രൂപഭേദത്തിനു കാരണം മൃദു തണുപ്പ് മുതലായ ബാഹ്യ ഫേതുക്കളാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിൽ അല്പം പഞ്ചസാരയും കരിമ്പിൻ നീരിൽ ധാരാളം പഞ്ചസാര (മ



൬൦. ഇവയിൽ ചേന്ന് ഭേദത്താൽ മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിമാറിടും;  
മേദസ്സിൻ സ്ഥിതിഭേദത്താൽ രോഗഭേദം ജനിച്ചിടും.
൬൧. ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ തങ്ങളിൽ സ്വയമേ സദാ  
ദൃഢബലങ്ങളാണെന്ന വാസ്തവം വിസ്മരിക്കാലാ.
൬൨. ഏതുഭാഗത്തു വന്നാലും രോഗം ഭേദത്തെയൊക്കെ  
ബാധിക്കാതെയിരിക്കില്ല സംശയം ലേശമില്ലിതിൽ.
൬൩. ദുർമേദസ്സുവളർന്നിടാൻ കാരണം പലതുണ്ടതിൽ  
പ്രധാനമഹിതാഹാരം, മിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം,
൬൪. രാത്രിജാഗരണം, പിന്നെ ക്ലിപ്തമില്ലാത്ത മൈഥുനം,  
മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുകയും;

ധൂരവും) കിന്ധാകരസത്തിൽ കയ്യാപരസം കൊടുക്കുന്ന വിഷവും  
അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരമുതലായവയുടെ യോഗം കൊണ്ടു വെ  
ള്ളത്തിന്നു ഗുണഭേദം വന്നിരിക്കുന്നു.

ചിത്രശലഭത്തിന്റെ ജീവിതം നോക്കിയാലും പക്ഷമാറ്റങ്ങൾ  
കാണാം. ആദ്യം മുട്ട പിന്നീട് ചെറിയ പൂഴ് വലിയ പൂഴ് ഇങ്ങ  
നെ പല രൂപഭേദങ്ങൾ വരുമെങ്കിലും അതിന്റെ ചിത്രശലഭത്വ  
ത്തിന്നു മാറ്റം വരുന്നില്ല. അതുപോലെ മേദസ്സും ഉപാധിഭേദം  
കൊണ്ടു പല രോഗമായി പരിണമിക്കുന്നു. മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തി  
ഭേദത്തിന്നു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒന്നാമതന്നമ്മമാരുടെ ശരീ  
രത്തിലെ മേദസ്സിന്റെ വ്യാപ്തിയുടെ രീതിയാണ്. മറ്റൊന്നു തൊ  
ഴിലാണ്. ഇരുന്ന് ഏഴുതുക ജോലിയായിട്ടുള്ളവരുടെ ഗുദാന്തികത്തി  
ൽ അന്നാവശ്യവസ്തു നിറഞ്ഞു അർശ്ശസ്സുണ്ടാകുന്നു. ഇതുമാതിരി മറ്റു  
തരം തൊഴിലുകളെക്കുറിച്ചും ഊഹിച്ചുകൊള്ളുക. മേദസ്സിന്റെ വ്യാ  
പ്തി ഇന്നയിന്ന വശങ്ങളിലായാൽ ഇന്നയിന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാ  
നിടയുണ്ടെന്നു രോഗലക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറയുന്നതാണ്.

61—62. ഭേദത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും തങ്ങളിൽ തങ്ങളി  
ൽ ദൃഢമായി കൊള്ളത്തിയിട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഒരിടത്തു കയ  
റുന്നരോഗം എല്ലായിടത്തേക്കും വ്യാപിക്കും.

63—67. ദുർമേദസ്സു വളർക്കുന്നതിന്നു പല കാരണങ്ങളുണ്ട്.  
അവയിൽ പ്രധാനമായവ ഇവിടെപ്പറയുന്നു; അഹിതാഹാരം ഹിത  
മല്ലാത്ത ആഹാരം “ഏറ്റവും രുചിക്കുന്ന ആഹാരമാണു ഭേദത്തി  
ന്നു ഏറ്റവും പിടിക്കുന്നത്” എന്നു മക്ഫാഡൻ. ഹിതമല്ലാത്തഭക്ഷ  
ണം-ഒരു നിയമവുമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം തോന്നുമ്പോഴൊക്കെ തിന്നുക,  
തോന്നുന്നിടത്തോളം തിന്നുക മുതലായവ രാത്രിജാഗരണം-രാത്രിയി  
ൽ, ഉറക്കമില്ലാതെ “ആഹാരമില്ലാതെ മനുഷ്യനു ജീവിക്കാമെങ്കി  
ലും ഉറക്കമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ വയ്യ” എന്നു മക്ഫാഡൻ.



- നൂ. ദേഹത്തിനതിയാം ക്ലേശം ചേർക്കുമാറുള്ളവേലയും;  
വ്യായാമം വേണ്ടപോലില്ലാത്തതിയായുള്ള വിശ്രമം;
- സന്ന. പാരമ്പര്യം വിശേഷിച്ചു ചൊല്ലിനേൻ ചിലതീവിധം  
ദമേദസ്സുവളന്നാലതിൻഭാഗങ്ങൾ തമ്മിലും
- നൂ. ദേഹത്തിൻഭാഗമായിട്ടും തമ്മിൽ ചേർന്നുമാറുന്നതിടം.  
ചൂടുണ്ടാമതിനാലേററം പനിയായിതു കണ്ടിടം.
- സു. ദമേദസ്സുപുളിച്ചാലും ചൂടുണ്ടായതും കൂമാൽ  
ജ്വരത്തെയുളവാക്കുന്ന രോഗമിങ്ങനെയും വരും.
- സു. ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിപ്പെട്ടെന്നുമാറിയും, ഘോരമായിട്ടും  
ദുഃഖമേറീട്ടു, തൃപ്തംകുറീടും ദേഹത്തിനേറിയും,

അയ്യപ്പേടം പറയുന്നു.

“അതുംബുപാനാദതിസംശമാച്ച  
നിരോധനാനുരൂപരീഷയോശ്വ  
സ്വാപാദിവാ ജംഗരണാശ്വ രാത്രൗ  
ഷഡ്ഭിന്നരാണാംപ്രഭവന്തിരോഗഃ

കൃഷ്ണമില്ലാത്ത മൈഥുനം-അതിസംഗമം എന്നു ടി പദ്യത്തിൽ  
സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. സമയമോ പ്രാവശ്യമോ അല്ലേ നോക്കുന്നതെ  
യുള്ള മൈഥുനം.

മദത്തെയുളവാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുകയും, ഛഹരിസാധന  
ങ്ങളായ ചാരം കള്ളു പുകയില തേയില മുതലായവകഴിക്കുക; ക  
ഴിയുന്നതിലധികം വേലചെയ്തു ഞരമ്പുകളുടെ ശക്തി ക്ഷയിപ്പിക്ക  
ുക, മേദസ്സിനെ വിയർപ്പാക്കി വെളിയിൽ തള്ളുന്നവിധം വ്യായാമം  
ചെയ്യാതെ സദാ വിശ്രമിക്കുക, മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നും കി  
ട്ടുക.

ഇങ്ങനെയുണ്ടായ അനാവശ്യസാധനത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ ത  
മ്മിലും അതും ദേഹഭാഗവുമായിട്ടും ഉരഞ്ഞിട്ടു ചൂടുണ്ടാകുന്നു. ഈ  
ചൂടു പനിയായിട്ടു വെളിപ്പെടുന്നു. ദേഹത്തിൽനിന്നും ചൂടു വെളി  
യിലേക്കു പോകുന്നതു കൊണ്ടു രോഗിക്കു തണുപ്പും തൊട്ടുനോക്കുന്നവ  
ർ ചൂടും തോന്നും.

68-70. പാലിൽ മോരു ചേർത്തു വെച്ചിരുന്നാലത്തെപ്പോലെ  
അനാവശ്യപദാർത്ഥം പുളിക്കും. ഇതും പനിയായിട്ടു പ്രത്യക്ഷപ്പെ  
ടും. ദമേദസ്സു പുളിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങൾ പറയുന്നു.  
ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം. പെട്ടെന്നു ഭയം ദുഃഖം മു  
തലായതു വരിക. (പെട്ടെന്നു പേടിച്ചാൽ പനി വരുന്നതു സാധാര  
ണമാണ്) ദേഹത്തിനു വലിയ ക്ഷീണം വരിക ഇങ്ങനെയുള്ള സ



൭൦. ദുർമ്മേദസ്സുപുളിച്ചീടും ദുർദ്ദീനങ്ങൾ വെളിപ്പെടും;  
പ്രധാനരോഗമോരോന്നും വരുന്നവിധമോതിടാം.
൭൧. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെബാധിച്ചാൽ ചീത്തയാംചത  
മലബന്ധം, ഗ്രഹണിയും, വിറചെളിപ്പോക്കമിങ്ങിനെ
൭൨. ചർദ്ദിയും, നോവു, മോക്കാനം, ജപരവും, തലവേദന  
ഇവയെപ്പാരമുണ്ടാക്കും ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം.
൭൩. മൂത്രാശയത്തെ ബാധിച്ചാൽ മൂത്രകൃമി ജനിച്ചീടും;  
പിത്താശയത്തെയാണെങ്കിൽ കാമിലാദികൾ ജാതമാം.
൭൪. മറുവയവങ്ങൾക്കു ചുറ്റും കേറീട്ടതിൻബലം  
ചെറുമില്ലാതെയാക്കിട്ടു മുറുപ്പും രോഗങ്ങൾ തീർത്തിടും.
൭൫. സ്ഥാനസ്ഥിതി, പ്രായശക്തി വ്യത്യാസാൽപല മാതിരി  
രോഗങ്ങളായിത്തീരുന്നു മേദഃപിണ്ഡം പ്രചണ്ഡമായ്.
൭൬. യഥാർത്ഥമായ് ജനാതകനിദാനം ഭക്ഷണത്തിലാം  
ആമയനാലും കിളിപ്പന്ന ഭൂമിയാമാശയാദികൾ.

ദുർമ്മേദസ്സിനെ പുളിച്ചിടുന്നതിന്നു ശക്തിയുള്ള  
രോഗാണുക്കൾ ദേഹത്തിൽ കയറുന്നുവെന്നു സാരം. ദുർമ്മേദസ്സു പു  
ളിച്ചാൽ രോഗവും വരും. ഇനി പ്രധാനരോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വഴി  
യെപ്പറ്റി സ്വല്പം പറയുന്നു.

71—74. ചീത്തയാം ചത-ദുർമ്മേദസ്സ്  
വിറ ചെളിപ്പോക്ക-മലവും ചളിയും കൂടി പോകുക. അന്നവശ്യ  
പദാർത്ഥം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ കയറിത്തീങ്ങിയാൽ, വിരേചനക്കു  
റവ്, ഗ്രഹണി, ചളിയും ചോരയും പോക്ക്, ചർദ്ദി, ഓക്കാനം വ  
യറുവേദന, പനി, തലവേദന മുതലായവയും, മൂത്രാശയത്തെ  
ബാധിക്കുന്നപക്ഷം, മൂത്രകൃമി, കല്പിപ്പ്, ശുക്ലസ്രാവം, അതി  
കാമം, വയറിൽസ്പാനേം, മുതലായവയും പിത്താശയത്തെ ബാധി  
ച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, വിളർച്ച, മനംമറിച്ചിൽ, ചർദ്ദി, വയറി  
ൽ നീരു മുതലായ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മറുവയവങ്ങളെ ബാധി  
ച്ചാലും പല പല മാതിരിയിൽ രോഗങ്ങൾ വരും.

75— സ്ഥാനസ്ഥിതി....വ്യത്യാസാൽ-മേദസ്സു കിടക്കുന്ന സ്ഥ  
ലം, കിടപ്പിന്റെ മട്ട്, പഴക്കം, ശക്തി, ഇത്യാദികളുടെ വ്യത്യാ  
സത്താൽ. മേദഃപിണ്ഡം-മേദസ്സിന്റെ കൂട്ടം. പ്രചണ്ഡമായ്-അ  
തികഠിനമായി.

മേദസ്സിന്റെ സ്ഥിതിമുതലായവ കൊണ്ടു രോഗങ്ങൾ പലതര  
ത്തിലായി വരുന്നതാണ്.

76—77. ജനാതകനിദാനം-ജനങ്ങളുടെ രോഗങ്ങൾക്കു



91. ആസ്ഥലം വിട്ടുപോയ് മെയ് മേലായതെല്ലാധിടത്തിലും മേന്മേൽ വ്യാപിക്കുമീവണ്ണം മേദോവ്യാപ്തി പലേവിധം.
92. സംക്രമിക്കുന്നു രോഗങ്ങൾ സർവ്വമെന്നുള്ളതാം മൊഴി സത്യാസത്യ സ്ഥിതിപെട്ടും സന്ദർഭോചിതമായി.
93. വ്യത്യാസം വരുവാൻ മാറ്റം തെളിവാകും നിനയ്ക്കുകിൽ മേദോഭിവിധിയും പിന്നെ മേദോഹാനിയുമാണത്.
94. രോഗവൃത്തികളും ജാതിഭേദങ്ങളുമതിൻവിധം ഒരേ അംഗത്തിലുണ്ടാകും രോഗസഞ്ചയവും ക്രമാൽ.
95. പേരും ലക്ഷണവും ചേർത്തു വിസ്തരിച്ചുള്ളവണ്ണം പ്രത്യേകശാഖാഭാഗങ്ങൾ ശാസ്ത്രക്രിയകൾ ശാസ്ത്രവും.
96. കത്തിവയ്ക്കലുമീമട്ടിൽ കാട്ടും വിദ്യകളൊക്കെയും നിദാനാജ്ഞതകൊണ്ടേറ്റം കൂട്ടിക്കെട്ടിവളച്ചതാം.
97. വിസ്തരിച്ചിഹ ചെന്നു നിദാനാഭിസമസ്തവും കൊണ്ടുലോകത്തിലെങ്ങുംതാൻ രോഗബാധയൊഴിഞ്ഞിടാ.

കാരണം. ആമയെഴും-രോഗകൂട്ടം. ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ മേദസ്സുണ്ടായി ക്രമേണ മറ്റുഭാഗങ്ങളിലേക്കു പരക്കുന്നു.

78—79. രോഗങ്ങൾ പകരുന്നു എന്നു പറയുന്നതു ചിലപ്പോൾ വാസ്തവമായും ചിലപ്പോൾ അവാസ്തവമായും വരാം. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസത്തിന്റെ കാരണം മേദസ്സിന്റെ കൂട്ടൽ കുറവാണു. ദുർമ്മേദസ്സുള്ള ദേഹത്തിൽ രോഗം സംക്രമിക്കും. അതില്ലാത്ത ദേഹത്തിൽ രോഗം പകരുകയില്ല.

80—82. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ ഇനി വിസ്തരിക്കുന്നു. ആളുകൾ അതറിഞ്ഞിട്ടു അപകടത്തിൽ പെടാതിരിക്കാനായിട്ടു ഇത്രയും പറയുന്നതാണ്.

രോഗങ്ങളുടെ വൃത്തിയും ജാതിയും തിരിച്ചും, കൈകാൽ മുതലായ ജാരോ അംഗങ്ങൾക്കു വരുന്ന രോഗവും അവയുടെ പേരും ലക്ഷണവും മറ്റും വർണ്ണിച്ചും, അവയ്ക്കു പ്രത്യേക മരുന്നുകളും ശാസ്ത്രപ്രയോഗവും കണ്ടിവയ്ക്കലും മറ്റും നിശ്ചയിച്ചും ഡാക്ടറന്മാർ ഗോഷ്ടികൾ കാട്ടുന്നതു രോഗങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം അറിയാക്കുകൊണ്ടാണ്. ഇവയെല്ലാം അനാവശ്യമെന്നു സാരം.

താഴെപ്പറയുന്ന പദ്യങ്ങൾ കൊണ്ടു ഇവയുടെ നൂനത ഒന്നു കൂടി തെളയിക്കുന്നു.

83—84. ഇപ്രകാരം വിസ്തരിച്ചു വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്ന കാരണം ലക്ഷണം ചികിത്സ മുതലായവയെല്ലാം കൊണ്ടും ലോകത്തിൽ നിന്നും രോഗം അകലുന്നില്ല. എന്നല്ല ദിവസം പ്രതി പുതിയ



- പുഴ. ശാസ്ത്രവൈദഗ്ദ്ധ്യ സമ്പന്ന വൈദ്യവർണ്ണശ്രീലാഭമേ  
രോഗബാധകൾ ബന്ധിച്ചുപോയിക്കാൻ ശക്തരായ് വരാ.
- പുത. രോഗം ചികിത്സയിലായിട്ട് ഭിന്നമാം ശാസ്ത്രീമാർമതം  
എന്നുള്ള വാസ്തവത്തിന്നു ലക്ഷം ലക്ഷ്യം ലഭിച്ചിടാം.
- പുന. ഡാക്ടറന്മാരൊരാളെത്താൻ പരീക്ഷിച്ചിട്ട് ചൊൽവതാം  
രോഗങ്ങൾ മുറും വ്യത്യസ്തമായിക്കാണുന്നതുണ്ടിഹ.
- പു. ശാസ്ത്രപുണ്ണതയുണ്ടാകിലിപ്രകാരം വരാ ദ്രവം  
രോഗം പരോക്ഷമാണെന്നാൽ കാണാഡാക്ടറത്തേതുമേ.
- പുവ. കണ്ണിന്നും മൂക്കിന്നും പിന്നെക്കണ്ണത്തിന്നും ശിരസ്സിന്നും  
പ്രത്യേകം ശാസ്ത്രമുണ്ടാക്കിപ്പാണധിത്യം നേടുമാളുകൾ
- പുൻ. ദേഹാംശങ്ങൾക്കെല്ലിലവും തമ്മിൽ തമ്മിലെഴുന്നതാം  
ബന്ധത്തെ വിസ്മരിച്ചിട്ടുകാട്ടുംഗോഷ്ടികൾകഷ്ടമേ.
- ൻ. ഒരേകാലത്തു കണ്ണിന്നും ചെവിക്കും ചങ്കിന്നും തഥാ  
ശിരസ്സിന്നും സുഖക്കേടുവന്നാൽ നാലുവിദഗ്ദ്ധരെ
- ൻ. വരുത്തണം ചികിത്സയ്ക്ക് കൊള്ളാമിക്കാലവൈദവം;  
മിഥ്യാബോധത്തിലീവണ്ണമർത്ത്യർ മുങ്ങുന്നനിത്യവും,
- ൻ. ശസ്ത്രംകൊണ്ടു മുറിച്ചിട്ടു വലിക്കും നാശമെത്രയാം?  
ശസ്ത്രകീഴകൂളാൽ ചത്തുമെത്രപേർ പോക്കിയാമയം?

രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിവരികയും ചെയ്യുന്നു. അസാധാരണ പാടവമുള്ള ഡാക്ടർശിരോമണികൾ വിചാരിച്ചാൽ പോലും രോഗമെല്ലാം നശിപ്പിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

85—87. വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഡാക്ടറന്മാർ പോലും രോഗവും ചികിത്സയും നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ ഭിന്നഭിപ്രായക്കാരാണ്. രണ്ടു മൂന്നു പേരെ കൊണ്ടു ഒരേ രോഗിയെ പരിശോധിച്ചിട്ടാൽ ഓരോരുത്തർ പരസ്പരവ്യത്യാസമായ ഓരോ രോഗമുണ്ടെന്നു പറയാനിടയുണ്ട്. ശാസ്ത്രത്തിന്നു പുണ്ണതയുള്ളതാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ പറയാനിടയില്ല. പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന ഹൃദയം ദേവിക്കേ മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഡാക്ടറന്മാർ കാണുകയേ ഇല്ല.

88—89. കണ്ണു മൂക്കു മുതലായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും അവയുടെ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരെ നിയമിച്ചു ദേഹാവയവങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തെവിസ്മരിച്ചു, ചികിത്സ എന്നുള്ള പേരിൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന ഗോഷ്ടികൾ വിചിത്രങ്ങളത്രെ!

92—93. ശസ്ത്ര പ്രയോഗം കൊണ്ടു പലക്കും പുതിയ രോഗ



- ൻന. രോഗത്തേക്കാൾപരം ഭുഖം ശസ്ത്രവണ്ഡന ഭണ്ഡനം  
വിഷമുള്ളിൽ കൊടുത്തിട്ടും വിഷം രക്തത്തിലേറിയും
- ൻര. തൃപ്തിയെന്നെ ഡാക്ടറന്മാർ ശസ്ത്രംകൊണ്ടുമുറിച്ചിട്ടും;  
ശാസ്ത്രജ്ഞാനംലഭിച്ചിട്ട് പുത്തനായ് പലതും ചിലർ.
- ൻര. കണ്ടുവെന്നഭിമാനിച്ചു് തള്ളിക്കേറുന്നു ലോകരിൽ;  
ഏവമാകിലുമെന്തയ്യോ! രോഗസൈന്യം ദിനംപ്രതി
- ന്ന. സേചരയാവിഹരിക്കുന്നതു; കൊല്ലുന്നതു ഡാക്ടർമാരെയും;  
വിദവാന്മാർ ശരിയാം മാറ്റംതന്നെ നോക്കിത്തീർക്കുകിൽ.
- ൻ. ഈവിധംവന്നിടാ നന്നം, അതിനാൽ വഴിതെറ്റരുതാൻ  
രോഗത്തിനൊക്കെയും ഹേതു മേദസ്സിന്റെ കടംബകം.
- ൻ. ഇത്തരപത്തെ ധരിച്ചെന്നാൽ പുത്തനാം രോഗസംഹതി  
എത്തുവാനുള്ള ബന്ധങ്ങളെ സ്താധപാനമറിഞ്ഞിടാം.
- ൻ. പാരമ്പര്യത്തിനാൽ പാരിലൊന്നിനൊന്നുവളർന്നാൽ  
ദുർമ്മേദസ്സുവരുന്നുണ്ടാം പ്രകൃതിക്കു വിരുദ്ധമായ്
- ഹ. ഭക്ഷണം പാരമേറുന്നുമുണ്ടാമെന്നോർക്കുകിൽസ്തംഭം  
രോഗം നവനവാകാരം സ്വീകരിക്കുന്നെഴും വഴി.

ങ്ങൾ പിടിപെടുകയും പലരും പെട്ടെന്നു മരിച്ചു പോകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു പ്രസിദ്ധമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തെ ഞരമ്പു മുറിയുന്നു. അതു പിന്നീട് കിളിക്കുന്നില്ല. പലിയ ശസ്ത്രപ്രയോഗം ചെയ്യുമ്പോൾ ക്ലോറോഫോം കൊടുത്തു 'മയക്കു'റുണ്ടല്ലോ. അതു ഒരു പലിയ വിഷമാണ്. ഉള്ളിലുള്ള സകലാവയവങ്ങൾക്കും കേടു വരുത്തുക തന്നെയല്ല ചിലപ്പോൾ മരണംകൂടി വരുത്തുന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം കൊണ്ടാണ് രോഗത്തേക്കാൾ ശസ്ത്രക്രിയ ഭയങ്കരമാണെന്നു പറയുന്നത്.

94—98. പുതിയതായി പല ഔഷധങ്ങളും കണ്ടുവന്നു പറഞ്ഞു മാറ്റമുള്ളവരിൽ കുത്തിവെച്ചു വരുന്നു എങ്കിലും രോഗങ്ങൾ ഒന്നിനൊന്നു വർദ്ധിച്ചു വരികയും ഡാക്ടറന്മാരെ കൂടി വിചാരിച്ചിരിക്കാതെ കൈകൾക്കും ചെയ്യുന്നതോത്താൽ അവരുടെ വഴി തെറ്റു തന്നെയാണെന്നു വിശ്വസിക്കാം. എല്ലാ രോഗത്തിനും കാരണം ദുർമ്മേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു അറിയുന്നവർ പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഭയപ്പെടാനില്ല.

99—100. പരമ്പരയാ ലോകത്തിലുള്ള മനുഷ്യരിൽ അന്നു വശ്യ പദാർത്ഥം വർദ്ധിച്ചു തന്നെ വരുന്നു. പ്രകൃതീതരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളാൽ അവർ രേതിനെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു മിരിക്കുന്നു. ആകയാൽ പുതിയ പുതിയ ആകൃതികൾപുണ്ടു രോഗം ലോകത്തിലെല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നതിൽ പിന്തുടരുന്നില്ല.



൧൦൧. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശത്താലാരോഗ്യം കിട്ടുമെന്നത്  
ലക്ഷക്കണക്കിനിപ്പാരിൽ സൂക്ഷ്മമായ് കണ്ടറിഞ്ഞതാം.
൧൦൨. വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞനായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളതാൽ വേണ്ടമേൽപണി  
തെറ്റാതെ വിചാരിച്ചിട്ടുള്ളതാൽ തെറ്റാതെ നോക്കുകയുണ്ടാകും.
൧൦൩. പാതിശ്ലോകത്തലോത്തന്നേൻ സർവ്വരോഗ നിദാനകം:  
സമസ്താമയബീജം കേൾ ദുർമ്മേദസ്സിൻവളർച്ചതാൻ.
൧൦൪. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ നാശം താൻ ചികിത്സാവിധിസർവ്വവും  
ഇവയോത്താകിലോ സാരം ചെറുതെന്നറിയാമുടൻ.
൧൦൫. വടക്ഷോണീരുട്ടിനടയൊരരിയത്യന്തതന്നവാ-  
ണതലും കാലത്താൽ ചെറിയമുളയായ് തീർന്നിടുകിലോ  
താഴ്ചുറ്റിപ്പന്തൽപ്പടിയധികവിസ്താരമിയലും-  
മരത്താനാ, മേദകണജമിതുപോലുൽക്കടഗദം.

101. ദുർമ്മേദസ്സ് നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു എല്ലാ മഹാരോഗങ്ങളും ഒഴിയുമെന്നുള്ള വാസ്തവം ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ ധാരാളം അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് ഈ ചികിത്സയ്ക്കു പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതും.

102. വൈദ്യശാസ്ത്രക്കടൽ കടക്കുന്നതിനായി ഇനി മേൽ അരും ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടു. പ്രകൃതി ചികിത്സാ വിചാരിച്ചിൽ കയറിയാൽ അതു നിഷ്പ്രയാസം കടക്കും. മറ്റു പല ചികിത്സാ രീതികൾക്കും ഉള്ളതുപോലെ ബുദ്ധിമുട്ട് ഈ സമ്പ്രദായത്തിനു ഇല്ല എന്നു ഭാവി.

103—104. ശ്ലോകാൽ കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണമിന്നതാണെന്നു പറയാം. അതു ദുർമ്മേദസ്സ് തന്നെ. അതിനെ നിഷ്കാസനം ചെയ്യുന്നതാണ് ചികിത്സ.

105. വടക്ഷോണീരുട്ട്-പേരാൽമരം. അത്യന്തതന്ന-ഏറവും ചെറുത്. മേദകണജം-മേദസ്സിന്റെ പൊടിയിൽ നിന്നുണ്ടായത്. ഉൽക്കടഗദം-വർദ്ധിച്ചരോഗം. പേരാലിന്റെ വിത്തായ അരി ഏറവും ചെറുതാണ്. അതു മുളച്ചു തൈയായി വളൻ പന്തലിച്ചു വിസ്താരമേറിയ ഒരു കാടുപോലെയാകും. ഇതുപോലെ ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ ഒരു കണം (പൊടി) വർദ്ധിച്ചു രോഗമായി വളൻ വന്നു ഒടുവിൽ മരണത്തോളവും ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നു ഭാവി.





## അധ്യായം ൫

൧. ഏകം തന്നെ പരബ്രഹ്മമേകം പ്രകൃതി സംസ്ഥിതി  
ഏകം യോഗിമനോമോഹമേകം രോഗഗണം തഥാ.
൨. ജപരമെന്നുള്ളതൊന്നത്രെ രോഗമായിട്ടു കാണമതു്.  
ജപത്തിൻലക്ഷണം ചൂടും കളിരുംതന്നെ സർപ്പദാ.
൩. രോഗികൾക്കു സദാകാണും ജപരസൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയാൽ  
ചിലതിൽസ്പഷ്ടമായിടും ചിലതിൽ ഗ്രൂഢമായിടും
൪. രോഗമില്ലാതെപനിയും പനിയില്ലാതെരോഗവും.  
ഒരുകാലത്തുമുണ്ടാകാ സൂക്ഷിച്ചാലതുബോധ്യമാം.
൫. പരുവിന്നുംചിരങ്ങിന്നും കൂടിപ്പനിവരുന്നതാം  
പഴുക്കുന്നേരമുണ്ടാകും കളിരോത്താൽജപരോതഭവം.
൬. ക്ഷയകഷ്ടങ്ങൾബാധിച്ചുകഷ്ടപ്പെട്ടവലഞ്ഞിടും  
രോഗികൾക്കതിയാംശീതം തോന്നുന്നത്രപനിമൂലമായ്.
൭. മൂത്രംപോക്കാനുവലയും രോഗിതൻതീവ്രദാഹവും  
ഉള്ളിൽതിങ്ങുന്നപനിയുണ്ടാകുന്നതുതന്നെയാം.
൮. ഇഴവിധസൂക്ഷ്മതതപത്തെ ചിന്തിച്ചാൽസർപ്പരോഗവും  
ജപത്തെഉള്ളിൽചേർന്നു ബ്രഹ്മത്തെജീവനെന്നപോൽ

1. രോഗനിദാനം ദുർമ്മേദസ്സു ഒന്നു മാത്രമാണെന്നു വിവരിച്ച ശേഷം രോഗവും ഒന്നുതന്നെ എന്നു സ്ഥാപിക്കുന്നു. സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും കാതലായി പരബ്രഹ്മം എന്നു ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളൂ, സകല വസ്തുക്കൾക്കും ശക്തിയെകൊടുക്കുന്നതായി പ്രകൃതി എന്നെന്നേയുള്ളൂ, സകല യോഗികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നതായി ബ്രഹ്മാനന്ദമെന്നു ഒന്നേയുള്ളൂ. അതുപോലെ സകല രോഗങ്ങൾക്കും നിദാനമായി ജപരം മാത്രമേയുള്ളൂ എന്നു ഭാവം.

2. പനി എന്നൊരു രോഗമേയുള്ളൂ. അതായതു രോഗിക്ക് കളിരു്, തൊട്ടുനോക്കുമ്പോൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ചൂടു്;

4. എതുരോഗം വന്നാലും പനി ഉണ്ടു്. പനി ഉണ്ടെങ്കിൽരോഗമുണ്ടെന്നു നിശ്ചയം.

൪-8; മുൻപറഞ്ഞ തത്വം വിശദീകരിക്കുന്നു. പരു ചിരങ്ങു് മുതലായവയ്ക്കു് കൂടി പനി വരുന്നു. ക്ഷയകഷ്ടാദികളായ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ കാര്യം പിന്നെ പറയാനുണ്ടോ? മൂത്രമൊഴിപ്പുടീനമുള്ളവർ അധികം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഉള്ളിലുള്ള പനിയുടെ അധിക്യം കൊണ്ടാണു്. സർവ്വജീവികളിലും ബ്രഹ്മമെന്നപോലെ സർപ്പരോഗങ്ങളിലും പനി കാണും.



- ൻ. സർവ്വരോഗത്തിന്നുബീജം മൈക്രോബമണജീവികൾ  
സർവ്വരോഗങ്ങളും നൃണം പകരുന്നവയെന്നുമായ്
൧൦. ശാസ്ത്രജ്ഞരായവൈദ്യന്മാർ ഷോഷിക്കും തത്പരമോക്തിയും  
നിദാനതത്പരമോത്താലും രോഗൈക്യവെളിവായിട്ടും.
൧൧. രോഗ“സൈന്യ”ത്തിനെല്ലാമേ ‘യൂണിഫാറ’മതൊന്നുതാൻ  
പൊടിപ്പുത്തൊണ്ടലും മറ്റും വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകാണുകിലും
൧൨. ‘കാക്കി’യാംപനിമാറാതെ കാണും, നിശ്ചയമാണിതു  
രൂപഭേദക്രിയകളാൽ സൂക്ഷിച്ചാലേ തെളിഞ്ഞിട്ടു.
൧൩. രോഗമെല്ലാം വപുസ്സിന്റെ ദമേദോനാശനശ്ശരം  
മുത്തിമത്തായ് പ്രകാശിക്കും വേലതന്നെയസംശയം.
൧൪. സർവ്വരോഗങ്ങളും സൌഖ്യമുണ്ടാക്കുന്നവതെന്നയാം  
ഇപ്രകാരം ചിന്തചെയ്താൽ രോഗൈക്യം തെളിയുംദൃഢം.
൧൫. നിദാനാല്യായവും പിന്നെ ചികിത്സാവിധിയും തഥാ  
ചികിത്സാഫലവും സ്പഷ്ടമാക്കേണ്ടിതു സത്യമായ്.

9—10; എല്ലാ രോഗത്തിന്നും കാരണം മൈക്രോബങ്ങളാണ്, രോഗമെല്ലാം പകരുന്നവയാണ് എന്നിങ്ങനെ വൈദ്യശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ചിലസാധാരണ ഗുണങ്ങളുള്ളതായി വർണ്ണിക്കുന്നതും, എല്ലാരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ഒന്നുതന്നെയെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തിനു അനുകൂലമായിരിക്കുന്നു.

11—12. പൊടിപ്പിലും തൊണ്ടലിലും മറ്റും വ്യത്യാസം (അല്ലമായി) കണ്ടാലും രോഗങ്ങളാകുന്ന സൈന്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉദ്യമം ഉണ്ടെന്നുതന്നെ. ആ ഉദ്യമം പനിയായ്കുന്ന ‘കാക്കി’ കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം തെളിഞ്ഞു കാണണമെങ്കിൽ മുഴിഞ്ഞു നോക്കേണ്ടിവരും. ഈ പദ്യത്തിലെ രൂപകംകൊണ്ടു ഗ്രന്ഥകർത്താവു പോലീസു സൈന്യത്തിൽ ചേർന്നയാളാണെന്നു കൂടി സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

13. രോഗമെന്നു പറയുന്നത് ദേഹത്തിൽ കയറിയ അനാവാശ്യ വസ്തുവിനെ കളയുന്നതിനായി അതു (ദേഹം) ചെയ്യുന്ന ശ്രമം മാത്രമാണ്

14. സർവ്വ....തന്നെയും — രോഗംകൊണ്ടു ദേഹത്തിലെ അനാവശ്യവസ്തു വെളിയിൽപോകയും അങ്ങിനെ സുഖമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. ഇതും രോഗമൊന്നാണെന്നുള്ള തത്വം തെളിയിക്കുന്നു.

15, രോഗത്തിന്റെയെല്ലാം കാരണവും ചികിത്സയും ഒന്നുതന്നെ. അപ്പോൾ രോഗവും ഒന്നുതന്നെ.



എന്നു. ഒരേതരം വിത്തിലനേക ഭേദം  
വരുത്തിയപ്പോൾ രൂപമായി  
ശാസ്ത്രജ്ഞർ തീർന്നു ഫലങ്ങൾതന്നെ  
രോഗൈകൃതത്വം വെളിവാക്കിത്തന്നു.

### അദ്ധ്യായം ൬.

- എ. രോഗനാശങ്ങളോരോന്നും പട്ടികപ്പെടുത്തുകയോർവാൻ  
പ്രയാസം പ്രതിഭാസമ്പ, ഭൂകാധീശപരർക്കുമേ.
- ബ. രോഗസൈന്യങ്ങളിൽകാണും ലക്ഷണവേദേ വേറെയായ്  
ഓർമ്മിക്കുവാനസാദ്ധ്യംതാനോർമ്മിക്കുവതു നിഷ്ഫലം.
- ഗ. രോഗൈകൃതത്വമോത്തെന്നാൽ രോഗവർഗ്ഗവിവേചനം,  
നാമസ്വഭാവം പിന്നെ ലക്ഷണത്തിന്റെ വർണ്ണം,
- ദ. ഔഷധാഭികൾ വെച്ചേറെ വീതിക്കുന്നൊരു രീതിയും,  
പ്രയോജനം ഭവിക്കാത്ത വലുതായൊരു വേലയാം.

16. ഉച്ചാവചം-പലതരം. ഒരേവിത്തിൽ ചില ഭേദഗതികൾ ചെയ്തു പലതരം ചെയ്തികളാക്കി പലതരം പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാമെന്നു സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. ഇതും ഒരു രോഗം തന്നെ പല രൂപമെടുത്തേക്കാം എന്നുള്ളതിന്നു ഒരു തെളിവാണു്.

നിദാനവും രോഗൈകൃതവും വിശ്ലക്ഷിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി മുഖവികൃതികൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമായ 'വികൃതി വിജ്ഞാനീയം' തുടങ്ങുന്നു. അതിന്നു മുൻപായി അനവധി സുഖക്ഷേടുകളുടെ ലക്ഷണങ്ങളും മറ്റും 'കാളമൃതം'പോലെ എഴുതിക്കൂട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലായ്മയും പഠിച്ചാലുള്ള നൈഷ്ഠമുഖ്യത്തേയും പററി കർത്താന്നു പറയുന്നു. ഇതിന്റെ പിന്നാലെ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമായ പ്രകൃതിചികിത്സാ രീതി വർണ്ണിക്കുമ്പോൾ പരഭോഗത്താൽ അതുശോഭിക്കുമെന്നുള്ള വിചാരത്താലായിരിക്കണം ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്.

1. പ്രതിഭാസമ്പദകാധീശപരർ-ബുദ്ധിയാകുന്ന സമ്പത്തിൽ ക്ഷേമരർ, അതിബുദ്ധിമാന്മാർ.

2—4. രോഗം ഒന്നേയുള്ള എന്നറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോ, തരം തിരിച്ചോ, നാമകരണമോ, ഔഷധ വിഭജനമോ, ഒന്നുതന്നെ പ്രത്യേകം പഠിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലല്ലോ.



6. നിദാനം രോഗജാലത്തിന്നേകം മേദസ്സുതൻസ്ഥിതി നിദാനാദ്ധ്യായമിത്തതപം വിസ്തരിച്ചുപറഞ്ഞതാം.
7. രോഗനിർമ്മൂലനാശത്തെയിഹരിക്കും രോഗിയും തഥാ വൈദ്യനും വേണ്ടതെന്തെന്നാൽ ദുർമേദസ്സിനെ നീക്കണം.
8. ഏതുഭാഗത്തു കാണുന്നതു രോഗലക്ഷണമാസ്ഥലം മാത്രം സരോഗമാണെന്നാ യുഹിക്കുന്നതബലമാം.
9. ഭൂതഹൃത്തിലൊരേടത്തു പോതിന്റെ തലകാണുകിൽ ആ സ്ഥലത്തെയുള്ളതേടുന്നതോർക്കുന്നതൊരു തെറ്റാകാൻ.
10. വൃക്ഷം വെട്ടിപ്പുറീക്കിപ്പോൽ തൽക്ഷണം ചുവടോളവും ആ ക്ഷതം ലക്ഷ്യമാം, ഏവംസൂക്ഷ്മമായ് വീക്ഷിച്ചെടുക്കുകിൽ.
11. ശരീരത്തിങ്കലേക്കേടും കീഴോളം ലക്ഷണങ്ങളാൽ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ് കാണാം മുറും മേദഃപ്രവൃദ്ധിയും.
12. ദേഹത്തിൽ നാല്പവശവും മേദഃപിണ്ഡം വളർന്നിടാം. ഒന്നിലോ രണ്ടിലോ പിന്നെ മൂന്നിലോ നാലിലോ തഥാ
13. പ്രത്യേകം മിശ്രമായിട്ടും പതിനഞ്ചുവിധം വരും: പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ ചികിത്സസുഖസാധ്യമാം
14. വലംഭാഗമിടംഭാഗം പിൻഭാഗമിവയിൽ ക്രമാൽ വരുംമേദസ്സുനീക്കിടാൻ കൂടികൂടിവരും പണി

5-6; രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണം ദുർമേദസ്സു മാത്രമാണെന്നും രോഗങ്ങളെ വേരോടെ നശിപ്പിക്കുന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുമാണു വേണ്ടതെന്നും ഉള്ള സംഗതി നിദാനാദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു ഇവിടെ ആവർത്തിച്ചിട്ടുള്ളതു കൗയ്തഗൗരവം കൊണ്ടായിരിക്കണം.

7-10; സരോഗം-രോഗത്തോടു കൂടിയതു്. ഭൂതഹൃതം-വൃക്ഷം, ക്ഷതം-മുറിവു് (കേടു്). മേദഃപ്രവൃദ്ധി-മേദസ്സിന്റെ കൂടുതൽ.

ശരീരത്തിലൊരു ഭാഗത്തു രോഗം കണ്ടതുകൊണ്ടു് അവിടെ മാത്രമെ രോഗമുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് അബദ്ധമാണു്. വൃക്ഷത്തിൽ ഒരു പോതു കണ്ടാൽ അവിടെ മാത്രമെ കേടുള്ളു എന്നു വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയാണു് ഇതു്. സൂക്ഷ്മപരിശോധന ചെയ്യുമ്പോൾ രണ്ടിന്റേയും വാസ്തവം ചെളിപ്പെടും.

11-15, പൂർവ്വഭാഗൈകമേദസ്സിൽ-പൂർവ്വഭാഗത്തു മാത്രം മേദസ്സുള്ള രോഗിയിൽ.

ശരീരത്തിൽ മുൻ പിൻ ഇടം വലം എന്ന നാലു വശങ്ങളിൽ മേദസ്സു കയറി മുറുന്നതാണു്. ഓരോ വശത്തു മാത്രമായും ര



൧൪. നാലുഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചു കണ്ടാലേററം പ്രയാസമാം:  
സർപ്പാംഗമേദസ്സുനാല്ലൊ ചൊല്ലുന്നതതിനെ ബുധൻ.
൧൫. സർപ്പാംഗഗത മേദസ്സും പ്രായം ബലമിവറയാൽ  
സാധ്യമായ് ചിലതുണ്ടാകും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ദൃശ്യമാം.
൧൬. സ്ഥൂലവും പലപ്പൊഴും സാധ്യം, മേദോരാശിവരണ്ടരം  
ശോഷിച്ചുദേഹമാണെങ്കിൽ കൃഹ്വസാധ്യമസാധ്യമാം
൧൭. രോഗനിർണ്ണയകാര്യത്തിൽ നടപ്പും മുഖവണ്ണവും  
കണ്ഠത്തിൻ ചലനത്തിങ്കലുണ്ടാകും ലക്ഷണങ്ങളും
൧൮. മുഖത്തിൻ ഭാവവും മുഖ്യം സൂക്ഷിക്കണമിതൊക്കെയും  
ദേഹം വളഞ്ഞു കണ്ടാലും, മുഖമാനമ്രമാകിലും.
൧൯. അസാധീനസ്ഥിതിയിലായ് കാലവച്ചുനടക്കിലും,  
ഹ്രസ്വമാം പദവിന്യാസം സഭ്രമിച്ചുള്ള നോട്ടവും,

ണ്ടോ മൂന്നോ നാലോ വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചും പതിനഞ്ചു വിധം മേദസ്സ് വ്യാപിക്കാം.

മുൻപ്, പിൻപ്, ഇടത്തുവശം, വലത്തുവശം, മുൻഇടം, മുൻവലം, മുൻ പിൻ, ഇടം വലം, ഇടംപിൻ, വലംപിൻ, മുൻ ഇടം വലം, മുൻ ഇടം പിൻ, ഇടം വലം പിൻ, വലം പിൻ മുൻ, ഇടം വലം മുൻപിൻ ഇങ്ങനെയാണ് 15 വിധം വരുന്നത്.

മുൻവശത്തുമാത്രം വരുന്ന മേദസ്സു വേഗത്തിൽ മാരാൻ കഴിയും. വലത്തുവശത്തേതു് അതിൽ പ്രയാസമാണ്. ഇടത്തുഭാഗത്തേതിന് കരേക്കൂടി പ്രയാസം കൂടും. ഇതിലെല്ലാം പ്രയാസം കൂടുന്നത് പിൻഭാഗമേദസ്സിനാണ്. നാലുഭാഗത്തുംകൂടി വന്നാൽ (സർപ്പാംഗമേദസ്സ്) ഏറവും പ്രയാസമാണ്. സാധാരണക്കാരിൽ പലരും ഈവിധക്കാരാണ്. എന്നാൽ രോഗി ഇളംപ്രായക്കാരനോ ഓജസ്സുള്ളവനോ അയിരുന്നാൽ സർപ്പാംഗമേദസ്സും ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

16. സെ'ന്തൂലും-ചീപ്പ് (തടിപ്പ്) കൃഹ്വസാധ്യം-പ്രയത്നിച്ചാൽ സാധിക്കാവുന്നത്.

അസാധ്യം-സാധിക്കാൻ വയ്ക്കാത്തതു്. 'ബലബലായ മാന'മായി വാഴപ്പിണ്ടിപ്പോലെ വീർത്തിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു വെളിക്കു കളയാൻ മിക്കവാറും സാധ്യമാണ്. അടയ്ക്കാമരംപോലെ ഉണങ്ങിയിരിക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്തിലെ മേദസ്സു കളയാൻ സാധിച്ചെന്നും ഇല്ലെന്നും വരാം.

17—26. രോഗമുള്ള ശരീരത്തിൽ കാണാറുള്ള പല വിധമായ വൈകല്യങ്ങളെ ഈ പദ്യങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ഒരു രോഗിയിൽ കാണണമെന്നില്ല. ചിലതെ



൨൦. ഇപ്രകാരം നടപ്പിൽ ചില ചിഹ്നങ്ങൾ കണ്ടിട്ടും;  
ചുവന്നോ മഞ്ഞയായിട്ടോ തേജസ്സില്ലാതെ മങ്ങിയോ,
൨൧. തിളങ്ങിയോ നിറം കാണും മുഖത്തിൻ ലക്ഷണങ്ങളിൽ  
വൃത്തമായും, കൊഴുത്തിട്ടും, കീഴ്ഭാഗം വീർത്തു ചൊട്ടിയും
൨൨. ഗാഢാസ്ഥിപൊങ്ങിയും കാണും നെറ്റിമേൽത്തൊറിയും  
കണ്ണനന്നായ് തുറന്നിടാൻ പണിയായിട്ടിരിപ്പതും [തഥാ]
൨൩. മൂക്കു വീങ്ങിയുമൊട്ടീട്ടും കവിളൊട്ടിയു മങ്ങിനെ  
ഓഷ്ഠാധരങ്ങൾ വീർത്തിട്ടും, കഴുത്തില്ലാത്തമട്ടിലും,
൨൪. താടി നെഞ്ചത്തു മുട്ടീട്ടും, കവിൾ തുങ്ങിയുമങ്ങിനെ  
മുഖമുന്നോട്ടു ചാഞ്ഞിട്ടും കഷണമിത്തല പൂണ്ടുമേ.
൨൫. കണ്ണുവിശ്രമ മില്ലാതെ നിമേഷം ചേന്ദ്ര കാൺകയും  
കണ്ണുകൾക്കടിയിൽ ചേരും ചെറുതാറു ജലസഞ്ചികൾ.
൨൬. ഏവം കാണുകിലോരോഗം കാണുമെന്നതു നിണ്ണയം  
ഇവയിൽ ചിലതായിട്ടും പലതും കൂടിയുംവരും.
൨൭. കണ്ണുലക്ഷണവും ചൊല്ലാമേറെനീണ്ടും ചടച്ചുമേ  
ഏറ്റവും കുറുകിയും നന്നായ് തടിച്ചും കണ്ടുവെങ്കിലും;
൨൮. മുഴച്ചും പൊങ്ങിയും താണും പൊരിഞ്ഞും വ്രണമേശരിയും  
കണ്ടാലും ശങ്കകൂടാതെ രോഗമുണ്ടെന്നുചൊല്ലണം.
൨൯. മുന്നോട്ടോ പിറകേട്ടോ താൻ തല താഴ്ത്തുന്നവേളയിൽ  
പൊക്കുമ്പോഴുപരിക്ഷിക്ക, പിടിത്താ മുഴയും തഥാ.
൩൦. കണ്ടുവെന്നാകിലാഭാഗേ മേദസ്സിൻ നില ചൊല്ലണം  
പാർശ്വങ്ങളിൽ തിരികുമ്പോൾ കണ്ടാലവിടെയുംദൃഢം.

ല്ലാമെങ്കിലും കാണാതിരിക്കുമില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ പദങ്ങളിൽ  
നിന്നു പൂക്കുമായറിയാവുന്നതിനാൽ ഇവിടെ ആവർത്തിക്കുന്നില്ല.

മുഖമാനത്രമാകുക-മുഖം കുനിഞ്ഞിരിക്കുക. ഹൃസ്വമാം പദവി  
ന്യൂനം-കാലു അടുപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. ഗാഢാസ്ഥി-തോളിലുള്ള അസ്ഥി  
കണ്ണ....കാൺകയും-കണ്ണു സദാ അടഞ്ഞും തുറന്നും കൊണ്ടിരിക്കയും,

27-31. ഇനി കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നു. പ്രകൃ  
തി ചികിത്സകന്മാർ രോഗം നിശ്ചയിക്കുന്നതിന്നു പയ്യായമായ  
അനാവശ്യ പദാർത്ഥത്തിന്റെ കിടപ്പിനെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിന്നു  
പയോഗിക്കുന്നത് കഴുത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. കഴുത്തു കുറുകി  
യോ നീണ്ടോ തടിച്ചോ മെലിഞ്ഞോ മുഴ പൊരി വ്രണം മുതലായ  
വയോടുകൂടിയോ ചാരവും പാഞ്ഞിയും മേന്നോ കണ്ടാൽ രോഗമു



൩൧. നാലുഭാഗത്തുമീവണ്ണ മേദസ്സിൽ നിലചൊല്ലണം  
ഏവം നോക്കിപ്പറയണം മേദസ്സിൽനിലയെപ്പൊഴും.
൩൨. ചെവിക്കുനേരെയായ് താഴെ കണ്ണാസ്യങ്ങൾതിരിച്ചിടും  
വരയൊന്നുണ്ടു സന്ദർശം മുഖത്തിനു കൊടുപ്പതായ്.
൩൩. ആരോ പുന്നിലേക്കോരം മാറിക്കാണുന്നവെങ്കിലോ  
മുൻഭാഗത്തിങ്കൽ മേദസ്സുതൻ ഭാരം കാണുമേററവും.
൩൪. പശ്ചാൽ ഭാഗത്തുതലയും കണ്ണും വേർതിരിപ്പതായ്  
കാണേണ്ടു വരകാണാതോ തെളിയാതെ കിടക്കുകിൽ
൩൫. പുഷ്പഭാഗത്തു മേദസ്സിൽ കൂട്ടമുണ്ടെന്നു നിണ്ണയം  
മിശ്രമേദസ്സിലും കാണാം മിശ്രമായ് ലക്ഷണങ്ങളെ.
൩൬. ഏവം കണ്ടുധരിക്കേണം മേദസ്സിൽസ്ഥിതിവേണ്ടപോൽ  
സശ്രദ്ധമിതു ശീലിച്ചാൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യമധികംവരും.
൩൭. മുൻഭാഗത്തു കണ്ടെന്നാലുഹിക്കാമേതു രോഗവും  
എന്നാകിലുമവറയ്ക്കു കാറിന്യുമധികംവരാ.

ണ്ടായിരിക്കും. കഴുത്തു നോക്കി മേദസ്സിന്റെ കിടപ്പു നിശ്ചയിക്കുന്ന സമ്പ്രദായംപറയാം.

ദേഹം വളയ്ക്കയോ തിരിക്കയോ ചെയ്യാതെ കഴുത്തും തലയും മാത്രം തിരിച്ചു പരിശോധിക്കണം. തല പിറകോട്ടു കുനിച്ചു നേരെ മേലോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിന്റെ മുൻവശത്തു വലിവോ പിടത്തമോ മുഴുകളോ കുഴികളോ കണ്ടേക്കാം. ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ തിരിച്ചാൽ കഴുത്തിന്റെ മറുവശത്തു മേൽപ്രകാരം കാണാപുന്നതാണ്. തല മുന്നോട്ടു കുനിച്ചാൽ പിൻ കഴുത്തിലും മുൻപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാം. ഇങ്ങിനെ മുഴു പിടത്തം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ മേദസ്സുകയറിയിരിക്കും. മിക്കവക്കും ഏല്പാ വശത്തും മേദസ്സു കാണുമെന്നു വരികിലും ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തു വളരെ കൂടുതലായി കാണാറുണ്ട്. ആ ഭാഗം കൂടുതൽ വീർത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

32--33. പുണ്ണാരോഗ്യവാനിൽ മുഖവും കഴുത്തും വേർ തിരിക്കുന്നതിനായി ചെവിക്കു നേരെ കീഴെ കാണുന്ന അതിർത്തിവര പിറകോട്ടു നീങ്ങിക്കണ്ടാൽ മുൻഭാഗത്തു മേദസ്സു കൂടുതലുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. [34-35] ഇതുപോലെ പിൻവശത്തു തലയും കഴുത്തും വേർ തിരിക്കുന്ന വര കാണാതെയോ തെളിയാതെയോ ഇരുന്നാൽ ആ വശത്തു മേദസ്സു ചെറുകിയിട്ടുണ്ടെന്നു ഊഹിക്കാം. കൂടിക്കുലൻ മേദസ്സാണെങ്കിൽ ലക്ഷണങ്ങളും കലർന്നിരിക്കും.

36. വൈദഗ്ദ്ധ്യം- സാമന്ത്രി.

37--38. മേദസ്സു മുൻവശത്തു കയറിക്കിടന്നാൽ ഏതു രോഗ



നവ. ക്ഷയംപോലുമതിൽ ചേർന്നാൽ ദീപ്തായുസ്സുകൾ ഉണ്ടാകും  
ഈവിധത്തിൽവരും രോഗം വേഗം ഭേദപ്പെടും ദൃഢം.

നന്. ദഹനേന്ദ്രിയജാലത്തെ ബാധിക്കും ചിലരോഗവും.  
കണ്ഠതാലുകളിൽ കാണും രുക്ഷം താടി തടിക്കലും.

രം. ദന്തരോഗം നേത്രരോഗം ഞരമ്പിൽചേർന്നരോഗവും  
ചുമയും ശ്വാസകോശത്തിൽ നീരും മറ്റുമതേവിധം.

രമ. നെററിക്ക മേൽവശത്തായി ചുറ്റിക്കൂടും കാഴ്ചയിലും  
ഫാലഗണ്ഡങ്ങളിൽ കാണും വല്ലായ്ക പലമട്ടിലും.

രവ. തലവേദനയും തപ്തത്തിൽ വൃണവും ജ്വരവർഗ്ഗവും  
മുൻഭാഗ മേദസ്സാണെങ്കിൽ കാണാമീവക മിക്കതും.

രന. വലത്തുഭാഗമേദസ്സിൽ സ്പെഷമേററം വളർന്നിടം  
പാദസ്പെഷമുണ്ടാകും പിത്തകോശപ്രാപ്തിയും.

രര. പല്ലവേദനയുംപിന്നെ കണ്ണിലുൾപ്പെട്ടരോഗവും  
തലവേദനയും വേറെ പല ദണ്ഡങ്ങളും വരും

വാ. വരാം. എങ്കിലും അത്ര കഠിനമായിരിക്കയില്ല. വേഗം ഭേദമാകും  
എന്നും ചിലർ... ആരും യേശുപ്പട്ടന്ന ക്ഷയംപോലും മുൻഭാഗ മേദസ്സു  
കൊണ്ടു മാത്രം വന്നാൽ അയ്യസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്നില്ല.

39—42. മുൻവശത്തു മേദസ്സു വർദ്ധിച്ചാൽ വരാവുന്ന രോഗ  
ങ്ങൾ ഇന്നതെല്ലാമെന്നു പറയുന്നു. ദഹനേ...രോഗവും-വയറു വേദ  
ന, ഗ്രഹണി, അരോചകം, അതിസാരം, വയറുകടി, അത്രവാ  
യ, മഹോദരം, മുതലായവ.

കണ്ഠ....രുക്ഷം-കഴുത്തിലും അണ്ണാക്കിലും കാണുന്ന രോഗവും—  
കഴുത്തിനു നീള അണ്ണാക്കിൽ പൂച്ച മുതലായവ. താടിതടിക്കൽ, പ  
ല്ലവേദന, പല്ല വേദിക്കുക, പിഴുതു പോകുക, ഉണിയിൽ നിന്നു നി  
ണമൊഴുകുക. മുതലായവ. നേത്രരോഗം—കണ്ണു മങ്ങുക, മാലക്ക  
ണ്ണു, ശുക്ലം, പടലം, മുതലായവ. ഞരമ്പിൽ ചേർന്ന രോഗവും,—  
സർപ്പാംഗതളർപ്പ്, ശേഷിയില്ലായ്മ, ശുക്ലസ്രാവം മുതലായവ. ചുമ,—  
ചുമയ്ക്കുക, കഫം തുപ്പുക, ജലദോഷം ഉണ്ടാകുക, ഇന്ദ്രാദി.

ഫാലഗണ്ഡങ്ങൾ-നെററിയും കവിളും. തപ്തത്തിൽപ്രണം-ചൊ  
രി ചിരങ്ങു മുതലായവ. ജ്വരവർഗ്ഗം-ദൈഹോധിഡ്, ന്യുമോണി  
യാ, മലമ്പനി, ബോംബേപ്പനി, മുതലായവ.

43—44. വലത്തു ഭാഗത്തു മേദസ്സു കയറിയുണ്ടാകാവുന്ന  
രോഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നു പഠിത്തിരിക്കുന്നു.

സ്പെഷമേററം വളർന്നിടം-വിയർപ്പ ധാരാളമുണ്ടാകും.



- ര്. വാമഭാഗത്തെമേദസ്സു മേൽചൊന്നവകയൊക്കെയും  
കൂടാതെ വാതരോഗത്തിൻകൂട്ടവുംപെറുപോറുമേ
- ര്. സേപദമേററം കുറഞ്ഞീടും ജലദോഷം കടുപ്പമാം  
മൂന്നിലുംപാർശ്വഭാഗത്തുമൊന്നിച്ചുതുപെരുക്കുകിൽ
- ര്. ബാധിതുംവരുമാഭാഗേ കണ്ണിനും കേടുവന്നിടും  
മുൻവാമങ്ങളിലൊന്നിച്ചാൽ ഹൃദോഗംവരുമുഗ്രമായ്
- ര്. ആദ്യംതുടിച്ചപ്പൊഴും രോഗംപിന്നീടുമായ് വരും  
ഹൃദോഗമീവിധം കാണാം യാതനാദമൃതിപ്രഭം
- ര്. പാർശ്വഭാഗത്തുമേദസ്സുവലിച്ചാലാവശത്തുടൻ  
വിസ്കാരവുംവണ്ണവുമങ്ങുത്വന്തഃ വളരുദ്രധം.
- ര്. കണ്ഠവുംമുഖവുംകാണാമീവണ്ണംപാർശ്വവിസ്തൃതം  
വശമൊട്ടുക്കുമീവണ്ണം വരുമാറുണ്ടുവുവുമായ്.
- ര്. വാമപാർശ്വസ്ഥമേദസ്സിൻരോഗംശക്തിനേർത്തതാം  
പുഷ്ടഭാഗത്തുകാണുന്ന മേദസ്സേററംഭയനകം.
- ര്. ചിത്തഭ്രമംമഹാക്ഷീണം അശ്മരീബോധുമാനികൾ  
അർശോരോഗം, ക്ഷയം, വാതം, ക്രുനവഗ്ഗങ്ങളൊക്കെയും
- ര്. ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം ധാതുക്ഷയവും പിന്നെവന്ധ്യത  
നിദ്രയില്ലായ്ക ചേതസ്സിനേകാഗ്രതവരായ്കയും,

45--48. ഇടത്തു വശത്തെറിയ അന്നാവശ്യവസ്തു മുൻ പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ കൂടാതെ പക്ഷവാതം, തളർ വാതം, മുട്ടുവാതം, രക്തവാതം, മുതലായ വാതരോഗങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കും. വിയർപ്പു കുറഞ്ഞിരിക്കും. സദാ ജലദോഷം ഉണ്ടാകും. മൂന്നിലും ഇടം വലങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരിടത്തും കൂടി വ്യാപിച്ചാൽ ആ വശത്തെ ചെവി കണ്ണിനും സുഖക്കേടുണ്ടാകും. മുൻ ഇടം വശങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചു വന്നാൽ നെഞ്ചിടിപ്പായി ആരംഭിച്ച് അകാല മരണം നൽകുന്ന ഭയങ്കരമായ ഹൃദോഗം ഉണ്ടാകാം.

49. പാർശ്വഭാഗം-ഒരു വശം.

50. പാർശ്വവിസ്തൃതം-ഒരുവശം വിസ്കാരം കൂടിയത്.

51. വാമപാർശ്വസ്ഥ മേദസ്സ്.-ഇടത്തുവശത്തു കയറിയിട്ടുള്ള അന്നാവശ്യവസ്തു.

52-55. പുറകുവശത്തു മേദസ്സു കയറിയൊരുണ്ടാകാവുന്ന ഭയങ്കരമായ വ്യാധികളെന്തെല്ലാമെന്നു ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ചിത്തഭ്രമം-ഭ്രാന്ത. അശ്മരീ-കല്പടപ്പ്.



൭൪. ആത്മഹത്യാശങ്കാസങ്കടം കത്തിനോവുകൾവിസ്മൃതി  
ഇവയും മറ്റുമുണ്ടാക്കുംപേടിക്കേണ്ടതുതാനിതു്.
൭൫. ആരംഭത്തിൽ പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാക്കാമിതു് ധ്വംസം  
മുത്തുപോയാലസാധ്യം താനതിനാൽതള്ളിവക്കണം.
൭൬. സർപ്പാഗഗതമേദസ്സിൽ സർപ്പാരുക്കങ്ങളുംവരും  
അതിലേതേതുഭോഗത്തു മേദസ്സിൽനില്ക്കുതൽ
൭൭. എന്നുനോക്കിധരിച്ചിട്ടു നിശ്ചയിക്കചികിത്സകൾ  
മുൻകൂട്ടികൃത്യചെയ്യണം മുത്തുപോയാൽ പ്രയാസമാം
൭൮. കുഷ്ഠം, ക്ഷയം, വിദ്രധിയും കാസവും, സ്തംഭനം, വ്രണം  
പ്രമേഹക്കുരുവും, ഭ്രാന്തും, രക്തസ്രാവം, മഹോദരം,
൭൯. അസ്ഥിസ്രാവ മപസ്താരം ശ്ലീപദം മുത്രകുഹ്നവും  
കല്പപ്പം, ചലംപോക്കും, ഉഷ്ണപ്പണം, ഗുഹാഗ്രവും
൮൦. എന്നുവേണ്ടാ മഹാരോഗമെല്ലാം പ്രബലമായ് വരും  
വന്നാൽ പ്രയത്നസാധ്യംതാനസാധ്യംതന്നെയെന്നുമാം
൮൧. കുഷ്ഠം, മഹോദരം, കാസം, മുതലായവപൂണ്ണമായ്  
വരുന്നതിന്നുറെമുമ്പെ പെരുംമേദസ്സുകൂശ്യമാം.

വന്ധ്യത-പ്രസവിയ്ക്കായ്- ആത്മഹത്യാശ- തന്നത്താൻ കരിക്കണ  
മെന്നു തോന്നുക. ധ്വംസം-നിശ്ചയം.

പുറകിൽ മേദസ്സു വ്യാപിക്കുന്ന പക്ഷം ആരംഭകാലത്തുതന്നെ ആ  
വിസ്മനാനം, ആതപസ്മനാനം, ആവരണം, ജലസ്തർശസ്മനാനം  
നാഭിസ്മനാനം. ആദിയാൽ ചികിത്സിച്ചാൽ നിശ്ചയമായുംഭേദമാ  
കും. മുത്തുപോയാൽ പലപ്പോഴും ചികിത്സ നിഷ്പ്രയോജനമാ  
കാനിടയുണ്ടു്.

56—57. മേദസ്സ് എല്ലാവശങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചാൽ എല്ലാ  
രോഗങ്ങളും വരാം. അതിനാൽ മേദസ്സു ഏതു വശത്തു കൂടുതൽ എ  
ന്നു നോക്കി വരാവുന്ന രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചു നിവാരണാർത്ഥം  
ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കണം.

58—60. സർപ്പാഗമേദസ്സുകാൽ വരാവുന്ന പ്രധാനരോഗങ്ങ  
ളെന്തെല്ലാമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മറ്റു രോഗങ്ങളും വരാം. വന്നാ  
ൽ ഭേദമാക്കാൻ മഹാപ്രയാസമാണു്. വിദ്രധി-ഏദയ്ക്കിൽ വരുന്ന  
നീരു്(നൂമോണിയാ) ശ്ലീപദം-മതു.

61—62. ഇനി രോഗപീഠനാരുടെ കൊടിയടയാളങ്ങളെപ്പ  
റ്റി പറയുന്നു. കുഷ്ഠം മഹോദരം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ വെ  
ളിച്ചെഴുന്നതിനു മുൻപേ തന്നെ മേദസ്സു ധാരാളം വർദ്ധിച്ചിരിക്കു



സുറ. മുൻചൊന്നപോലെ പരീക്ഷിച്ചാൽ വിക്ഷിപ്തമാകുന്നിടത്തും  
മേലോരോരോൾ നബിപ്പോൽ മേൽരോഗങ്ങൾ ഭവിച്ചിടാ

സുറ. അധരോഷങ്ങൾ നീങ്ങിപ്പോയ് വായ്ക്കാളിട്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ  
കാണുകിൽ ക്ഷയബീജങ്ങൾ ദേഹത്തിൽ കേറുന്നിടത്തും

സുറ. ഉണർന്നിരിക്കും നേരത്തു മാവിധം തന്നെ കാണുകിൽ  
ക്ഷയരോഗത്തെപ്പോലും താൻ നിർണ്ണയിക്കാമെന്നും.

സുറ. ജലദോഷം സദാ വന്നു വന്നാൽ മാറാതെ യേറനാൾ  
നിന്നും കാണുകിലോതമേ ക്ഷയത്തിനടയാൾ.

സുറ. നീണ്ട കണ്ണുത്തൊടന്ദങ്ങൾ പാരം താണങ്ങിരിക്കിലും  
മൂക്കിന്റെ റയറാമൊട്ടിടം കറുപ്പുള്ളിൽ ഭവിക്കിലും

സുറ. നെഞ്ചു നന്നായ് പരന്നിട്ടോ കൂർത്തിട്ടോ വന്നു കാണുകിലും  
ക്ഷയമുണ്ടെന്നു ചെല്ലിടാം സധൈവ്യം സർവ്വമർത്ത്യം.

(യുഗ്മകം)

സുറ. തോൾക്കൂടിനുള്ളിലായിട്ട് കത്തിക്കൊള്ളുന്ന വേദന  
കണ്ടുവെന്നാൽ ക്ഷയത്തിന്റെ റയാലും ചിന്ത ചെയ്യണം

സുറ. നെഞ്ചിനുള്ളിലുമുണ്ണു കണ്ടാൽ തീർച്ച പറഞ്ഞിടാം;  
ശ്വാസകോശരജാൽഭൂതം വരട്ടു ചുമയോക്കണം.

നതു കാണാം. അപ്പോൾ തന്നെ പ്രതിവിധികരങ്ങളായ സ്നാനങ്ങൾ  
ചെയ്താൽ രോഗങ്ങൾ വരികയില്ല.

63—69. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭലക്ഷണങ്ങൾ പറയുന്നു. അമാലീപുലാകന്യായേന ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഉപക്രമം വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നു കേൾക്കുക. ചുണ്ടുകൾ വിടർത്തി വായ് വെച്ചിട്ടു കൊണ്ടു ഉറങ്ങുന്നവരുടെ ദേഹത്തിൽ ക്ഷയരോഗബീജം കയറിയെന്നു നിശ്ചയിക്കാം. ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള ശരിയായ വാതിൽ മൂക്കിൻ ദ്വാരങ്ങളാണു്. രോഗം നിമിത്തം അതു ക്രമേണ അടയുന്നു. അപ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിൽ വായു കയറാൻ ഒരു വഴി വായാണു്. അതുകൊണ്ടാണു് ഉറക്കത്തിൽ വായ് തുറന്നുപോകുന്നതു്. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ കണ്ടാൽ അമസിയാതെ ക്ഷയരോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. നാസാദ്വാരങ്ങൾ അടയത്തക്കവണ്ണം കൂടുകൂടെ ജലദോഷം (Cold) വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ക്ഷയം ആരംഭിച്ചു എന്നു പറയാം. കഴുത്തു നീണ്ടും, കോളുകൾ അടിഞ്ഞും, മൂക്കിന്റെ അറ്റമൊട്ടിയും, മൂക്കിനകം നീലിച്ചും, “വെണ്ണൊടവക്ഷസ്സായും” നെഞ്ചു കൂട്ടുകെട്ടിയും കണ്ടാൽ തീർച്ചയായും ക്ഷയമുണ്ടെന്നു പറയാം. തോളുകൾക്കകത്തു മുളച്ചുവെക്കുന്ന നോവുണ്ടെങ്കിലും ക്ഷയം ആരംഭിച്ചതു തന്നെ. നെഞ്ചിനകത്തുകൂടി അതു പോലെ വേദന കണ്ടാൽ സംശയിക്കേണ്ട. ശ്വാസകോശത്തിന്നു കെട്ടുതി വന്നിട്ടുതന്നെയാണു് വരട്ടുമുഴയുണ്ടാകുന്നതെന്നും ധരിക്കുക.



- റെ. മേദസ്സു ജലരൂപത്തിലായി മെയ്യിൽ ഭവിക്കുകിൽ  
കാലക്രമേണ വൻ മന്ത്രം മഹോദരവുമാന്റിടാം.
- എ. ദേഹാഗ്രങ്ങളിലായിട്ടു കണ്ടു മുഴുകളെങ്കിലോ  
കുഷ്ടാഗമത്തെയുമിടിക്കാം നേരത്തേ തന്നെ നിണ്ണയം
- ഐ. ചെവിമുക്കിവയിൽക്കാണും വണ്ണഭേദാദികൊണ്ടുമേ  
കുഷ്ടാഗമനമുമാക്കും ഓമേദോരാശികൊണ്ടുമേ.
- എ. സഹായമായ് ഞ്ഞതന യന്ത്രമേന്തിയു,  
വപുസ്സിലെല്ലാം കുഴൽവച്ചുനോക്കിയും  
സപബുലിയാൽ വൃദ്ധഗദങ്ങളനൂരാം  
ചികിത്സകന്മാർ പണിയാൻകാൺകവേ,
- ഐ. സപദ്രഷ്ടികൊണ്ടുളളാരുസുകുഷ്ടവീക്ഷയാൽ  
വെറും ശിശുപ്രായഗദങ്ങളൊക്കെയും,  
വരാനിരിക്കും രജയും, ധരിക്കുവോൻ  
വരിച്ചുമിശ്ശാസ്രമൊത്തപണ്ഡിതൻ.

(യുഗം മകം)

70. അനുവശ്യപദാർത്ഥം ജലാകൃതിയിൽ ദേഹത്തിൽ അ  
ടിഞ്ഞാൽ മഹോദരം, (കുറെക്കൂടി കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) വൃദ്ധി, (അ  
വിടെനിന്നും കീഴോട്ടിറങ്ങിയാൽ) മന്ത്ര, മുതലായ ദീനങ്ങൾ വ  
രാം.

71—72. കുഷ്ഠത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.  
കുഷ്ഠത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ മുഖത്തു അസംധാരണമായ ഒരു തിള  
ക്കം കൂടി കാണാറുണ്ട്.

73—74. ഡാക്ടറന്മാർ പല പല പുതിയ യന്ത്രങ്ങളും കുഴലുക  
ളും കൊണ്ടു ദേഹം മുഴുവൻ പരിശോധിച്ചശേഷം വളരെ ആലോ  
ചിച്ചിട്ടും പഴക്കം ചെന്ന രോഗം പോലും മനസ്സിലാക്കുന്നതു വള  
രെ പ്രയാസപ്പെട്ടാണ്. ചിലപ്പോൾ രോഗമറിയുന്നതു ശസ്ത്രക്രിയ  
യ്ക്കുശേഷമായിരിക്കും. അതിന്റെ ഫലം രോഗിയുടെ അകാലമര  
ണമായും വരാം. എന്നാൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരാകട്ടെ  
യാതൊരു യന്ത്രത്തിന്റേയും സഹായം കൂടാതെ വെറും കണ്ണു കൊ  
ണ്ടു നോക്കി ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളതും ആരംഭിക്കുന്നിടത്തുള്ളതുമായ രോഗ  
ങ്ങളെ കൂടി കണ്ടു പിടിക്കുന്നു.

ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലെ മുഖവികൃതിവിജ്ഞാ  
നീയത്തിനുള്ള മാഹാത്മ്യം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയോടു താരതമ്യപ്പെ  
ടുത്തി വിശദമാക്കിയിരിക്കുന്നു.



## അദ്ധ്യായം 6

൧. ചികിത്സാവിധി രണ്ടായിപ്പിരിച്ചിട്ടുള്ള പൂർ്വ്വികർ ശോധനാഖ്യവൃദ്ധ്യർണ്ണം ശമനാഖ്യവൃദ്ധിങ്ങനെ.
൨. ഇവയ്ക്കു രണ്ടിനും പാത്താൽ പ്രാധാന്യം തുല്യമാകിലും വൈദ്യരോഗികൾ തൻശുദ്ധശാന്തിയിൽ താൻപതിക്കയാൽ
൩. രോഗത്തിൻ വേരുകുന്ന ശോധനത്തിലൊരല്പവും പ്രിയമിഷ്ടാകാർക്കൊട്ടും കാണാത്തതതികച്ചമേ.
൪. തൽക്കാലലാഭലോഭത്താൽ ഭാവ്യാപത്തിനെയിങ്ങനെ സ്ഥാപിച്ചു വളർത്തുന്നതയ്യയ്യോ! ബഹുസങ്കടം.

രോഗനിസ്തയ വർണ്ണനകഴിഞ്ഞു ചികിത്സയെപ്പറ്റി പറയുന്നു. പുരാതനം ചാർമ്മാർ ചികിത്സയെ ശോധനമെന്നും ശമനമെന്നും രണ്ടായിട്ടാണു പിരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശോധനമെന്നാൽ രോഗ കാരണമായ ദോഷത്തെ നീക്കി ദോഷം ശുദ്ധീകരിക്കുകയും, ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ രോഗത്തെ ഒന്നു തളർത്തി ഒതുക്കി നിർത്തുകയും കുന്നു. (ഔഷധ ശക്തി മാറുമ്പോൾ) അതു വീണ്ടും ഇരട്ടിശക്തിയോടുകൂടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പിന്നെയും മരുന്നുകൊണ്ടു അതിനെ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നു. ഈ വിധത്തിൽ മരണം വരെ അതു രോഗിയെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. രോഗം എന്നു പറയുന്നതു ശരീരം അന്നു വശ്യ പദാർത്ഥ ഖരദിഷ്ടരണത്തിനായി ചെയ്യുന്ന ഹൃദയപൂർവ്വമായ ശ്രമമാണെന്നും അതു ചെയ്യുന്നതിനു ശരീരത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും മുൻപറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മായുന്നതു ഓജസ്സിന്റെ ഹാനികൊണ്ടാണു്. അതിനാൽ രോഗ ശമനത്തിനായി കൊടുക്കുന്ന ഓരോ മാത്ര മരുന്നു ദോഷ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാണു്. ഇതിനാൽ രോഗം മാറാതെ അനുകൂലം ബലം സംഭരിച്ചു പുതിയതും പൂർ്വ്വധിക പ്രഭാവത്തോടുകൂടിയതുമായ ആക്രമണത്തിനു വട്ടം കൂടുന്നു. ഇതെല്ലാം നോക്കുമ്പോൾ ശോധനത്തിനു ശമനത്തേക്കാൾ ശതാധികം ശക്തിയും മാഹാത്മ്യവും ഉണ്ടെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

2. ശമന ശോധനങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം തുല്യമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു സാധാരണക്കാരെ കുറിച്ചാണു്.

4-5. തൽക്കാല ലാഭലോഭത്താൽ—ശോധനം ശമനത്തേക്കാൾ പ്രയാസമേറിയതും പെട്ടെന്നു സാധിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതും ആണു്. ശമനം ഔഷധ പ്രയോഗത്താൽ പെട്ടെന്നു ചെയ്യാവുന്നതാണല്ലോ അതിനാൽ രോഗം മാറിയെന്നു തെറ്റിദ്ധരിച്ചു രോഗി ആഘാദിക്കുന്നു. വൈദ്യനാകട്ടെ തല്ക്കാലം ലഭിച്ചു സ്ഥിരതയ്ക്കൊണ്ടു സന്തുഷ്ടനാകുന്നതു കൂടാതെ ഇനിയും രോഗം വലിക്കുമ്പോഴും തന്റെ അടു



- ഒ. ശോധനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വർണ്ണിച്ചാലെങ്ങൊടുങ്ങിടം?  
സ്വപ്നം കാലവിജ്ഞതയോർത്തിതാമം തൃജിക്കൊലാ.
- ന. സ്വാത്മതല്പരരായുള്ള വൈദ്യന്മാരെത്തന്നാരതം  
ലാഭം കൊതിച്ചുക്ഷമരാം രോഗികൾക്കൊക്കെയുൽകടം.
- ഒ. ഔഷധങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടു ദേഹശക്തികുറച്ചുവോ!  
ആമയാവലിയെ ഭൂവിൽ വളർത്തുന്നു ഭയങ്കരം.
- വ. അജ്ഞാനമാമിരുട്ടികലാപൽക്കണ്ടിൽപതിക്കുവോർ  
നേർവഴിക്കു വരാനായി വിളിക്കും മണ്ണിനാദമായ്.
- ൻ. ആമയോച്ചാടനത്തിന്നു സിദ്ധമായുള്ള മന്ത്രമായ്  
നവമായ് ചിത്രമായ് മിന്നും ചികിത്സാവിധി ചൊല്ലിടാം.  
(യുഗ്മകം)
- ഹ. രോഗമെല്ലാം ജപരന്തന്നെ, ദമേദോജാതമാംജപരം,  
ദമേദസ്സു നശിപ്പിച്ചാ,ലാകയാൽ രോഗമോടുമേ.
- ഹ. മേദസ്സിന്നിടവും, വൃദ്ധി, പഴക്കം ദേഹശക്തിയും  
പ്രായവും പരിശോധിച്ചുനിശ്ചയിക്ക ചികിത്സകൾ.
- ഹ. മേദസ്സുണ്ടാകുവാൻ മാത്രം ചെറുമകൊതെ യുള്ളതും  
നിശ്ശേഷമായ് നശിപ്പിച്ചാലാരോഗ്യമഭിപൂണ്ണമാം.
- ഹ. മേദസ്സുമെയിലുണ്ടാകാതിരിക്കാനൊരയാംവഴി  
പ്രകൃതിയൊത്തതാം ഭക്ഷ്യം നിഷ്ഠയോടു കഴിക്കയാം.
- ഹ. വന്നമേദസ്സിനേ ഭൂരേപ്പാരം വേഗം പറത്തുവാൻ  
ഘർമ്മാദിസ്നാനമല്ലാതെ വിദ്യയില്ലേതു മുഴിയിൽ.

ക്കൽ വരുമെന്നു വിചാരിച്ചു ഉള്ളുകൊണ്ടു ഹസിക്കും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഇരുക്രമം ഇഷ്ടപ്രാപ്തിക്കു ഇടയാക്കുന്നു.

6. അന്നാരതം-എല്ലാത്തൊഴും ഉൽക്കടം-ഭയങ്കരം.

8-9. രോഗികളായ വഴിപോക്കർ അറിവില്ലായ്മയാകുന്ന ഇരുട്ടുകൊണ്ടു ശമനചികിത്സയാകുന്നആപൽക്കുഴിയിൽ ചീഴാതെ വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന മണ്ണിനാദമായും രോഗഭൂതങ്ങളെ ഓടിക്കുന്ന ദിവ്യമന്ത്രമായും ഇരിക്കുന്ന ചികിത്സാവിധി പറയാൻ പോകുന്നു.

13-14. ദേഹത്തിൽ അനാവശ്യ പദാർത്ഥം കയറാതിരിക്കാനുള്ള ഏകമാത്രം പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച ഭക്ഷണമാണു്. വന്നുകയറിപ്പോയ മേദസ്സിനെ കളയാൻ ആവിസ്സാനം മുതലായവയല്ലാതെ വേറെ നിവൃത്തിയില്ല.



- ൧൫. ദഹനം ശരിയായെന്നാൽ വേഗം രോഗം മറഞ്ഞിടും;  
അതിനാലാദ്യമായിട്ടുദഹനം ശരിയാക്കണം.
- ൧൬. രോഗഭേദസ്ഥിതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം നൽകുന്നദ്രവ്യം  
പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത വസ്തുക്കൾ മാത്രമായിട്ടുനിഷ്ഠയാ.
- ൧൭. ഈവിധം പുതുതാംമേദോജനനത്തെത്തുടങ്ങിടാം;  
ഉള്ളമേദസ്സുമുഴുവൻ സ്നാനത്താലാശ്വസിക്കിടാം.
- ൧൮. നൃതനം ശോധനം സ്നാനചതുഷ്ടയവിനിമിതം,  
സൂര്യ, ഘർമ്മ, ജലസ്നൻ, നാഭിസ്നാനങ്ങൾ താനവ.
- ൧൯. വിശ്വസിക്കാവതാം ഘർമ്മസ്നാനത്തിൻ വിധമോതിടാം  
വേഗത്തിൽ ഫലമേകുന്നതിനു പോലന്യമില്ലകേൾ.
- ൨൦. രണ്ടിലേറാതെ ചെയ്തീടാം സാധാരണയൊരാഴ്ചയിൽ,  
മോഹാലസ്യം വരുത്തുന്നോരപസ്കാരാദി പീഡയിൽ.

15. ദുസ്സാധനങ്ങളുടെ ഉൽപത്തി ദഹനഭോജത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ. അതിനാൽ ദഹനം ശരിയായാൽ മേദസ്സുവർദ്ധിക്കാനിടയില്ല. തന്നെയല്ല ദുസ്സാധനങ്ങളെ പുറത്തു കളയാനുള്ള പ്രധാനമുതലായും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കാണ്.

16. ദഹനശക്തി ദോഷസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭേദസ്ഥിതി പരിശോധിച്ച യോഗ്യമായ ഭക്ഷണം നിശ്ചയിക്കണം.

18. നൃതനം-പുത്തൻ. സ്നാന ചതുഷ്ടയം-നാലു സ്നാനങ്ങൾ. നവ്യമായ ശോധന ചികിത്സയുടെ സാധനങ്ങൾ ആതപസ്നാനം ആവിസ്നാനം ജലസ്നൻ ശസ്നാനം നാഭിസ്നാനം എന്ന നാലു സ്നാനങ്ങളാണ്. ആവരണം, പുഷ്ടസ്നാനം, മുൽസ്നാനം, മുതലായി വേറെ സ്നാനങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്ക് ഇത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമില്ല.

19—23. ഘർമ്മസ്നാനം-ഘർഷസ്നാനം, ആവിസ്നാനം, എന്നെല്ലാം പറയപ്പെടുന്ന ആവിയുപയോഗിച്ചു വിയർപ്പിക്കുന്ന സ്നാനം.

ആവിസ്നാനം പെട്ടെന്നു ഫലം കാണിക്കുന്നതാണ്, വേദനയുള്ളിടത്തു ആവികൊടുത്താൽ വേദന പെട്ടെന്നുമാറും. നീരിനും അങ്ങിനെതന്നെ വേഗം ഫലം ചെയ്യും. ജലപ്രചുരമായ അനാവശ്യസാധനത്തെ സ്പേദാകൃതിയിൽ വെളിയിൽ തള്ളുന്നതിനു ഇതു പ്രത്യേകം പഠറിയതാണ്. മരു, മഹോദരം, ആന്ത്രവൃദ്ധി, മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ഇതുതന്നെ ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു ശമനമുണ്ടാകും. കുഴുത്തിനാലുള്ള ദുഷ്ട മുഴുവൻ കളയുന്നതിനും ഇതുപയോഗിക്കാം. ആവിസ്നാനം ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു എല്ലാത്തരം പനികളും മാറും. ഒരാഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണയിൽ കൂടുതൽ ആവികളി ചെയ്താൽ ക്ഷീണം വളരെ വർ



൨൧. ഇതുചെയ്യാല്ല, ചെയ്തെന്നാലന്നാളാപത്തു വന്നിടം;  
ബലംതീരെക്കുറഞ്ഞുള്ള രോഗികൾക്കും വിവർജ്യമാം.
൨൨. മറ്റു വേളകളിൽ ചെയ്യാം യഥായുക്തിയിതാക്കുമേ  
സമയം ചെറുമതിയായ് വന്നു പോകൊല്ല നിണ്ണയം.
൨൩. സ്നാനകാലത്തു രോഗിക്കുള്ളിപ്പും ചോദിച്ചതേവിധം  
ചെയ്യണം ശ്രദ്ധയോടെന്നാൽ ഫലിക്കുമതു സത്പരം.
൨൪. അപൂർണ്ണവും പൂർണ്ണവുമെന്നിസ്സാനം രണ്ടുമട്ടിലാം  
ദേഹത്തെ മുഴുവൻ നേരായ് വ്യാപിക്കുന്നതു പൂർണ്ണമാം.
൨൫. അപൂർണ്ണം ദേഹഭാഗത്തെ മാത്രം ബന്ധിപ്പതായ് വരും  
പൂർണ്ണസ്നാനം കഴിപ്പാനായ് വേണം നാലുകുടംദ്രവം.
൨൬. കുറഞ്ഞപക്ഷമോരോരോ പാറ കൊള്ളണമായതിൽ  
ലോഹക്കുടങ്ങൾ താൻ വേണമല്ലെങ്കിൽ കേടുവന്നുപോം.
൨൭. ചൂരലോ കയറോ കൊണ്ടങ്ങിടയിട്ടു വരിഞ്ഞതാം  
കട്ടിൽവേണം മഹത്തായ കട്ടിക്കമ്പിളിയൊന്നുമേ,
൨൮. കുടത്തിലെല്ലാം പപ്പാതിവെള്ളം കൊണ്ടുനിറയ്ക്കണം  
വാഴതന്നില വാട്ടിട്ടു നന്നാലണി വരുംവിധം
൨൯. കുടങ്ങളുടെ വായ് മുടി മുറുകെക്കെട്ടി വയ്ക്കണം;  
മൂന്നെണ്ണത്തെയടുപ്പത്തു കേററി വച്ചുവ കാച്ചണം.

ശ്ലിക്കും, ദേഹമുഴുത്തു തീരെക്കുറഞ്ഞിരുന്നാലും മോഹാലസ്യം വരുന്ന അപസ്മാരം മുതലായ രോഗങ്ങളിലും ഇതു ചെയ്യു കൂടാ. ചെയ്താൽ പല്ലു അപത്തും വന്നു ചേന്നേക്കാം. മറ്റുതരം ആളുകൾ ആവിസ്സാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു പിശകില്ല. പക്ഷെ രോഗിയുടെ ദേഹത്തിനു താങ്ങാവുന്നതിലധികം സമയം ആവി പിടിപ്പിക്കരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ക്ഷീണംധിക്യമോ മോഹാലസ്യമോ വന്നു ചികിത്സകൻകൂടി സംഭ്രമിച്ചുപോന്നിടയുണ്ട്. സമയം കുറഞ്ഞുപോയതു കൊണ്ടു യാതൊരു ദോഷവും വരാനില്ല.

ആവി ആദ്യം അല്പാല്പമായിട്ടാണ് രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽ വിടേണ്ടതു്. അതു് കൈയടുത്തു സൂക്ഷം പോരാ കുറെക്കൂടി ആവിവേണമെന്നു രോഗിക്കു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ആവികുവരുന്നള്ള വഴി അല്പംകൂടി വലുതാക്കുക. ഇങ്ങനെ രോഗിക്കു ആനന്ദജനകമാകും വിധത്തിൽ ആവികുളി നടത്തിയാൽ മറ്റു വിധം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ഫലം അധികമായിരിക്കും.

24....39, ആവിസ്സാനം പൂർണ്ണമെന്നും അപൂർണ്ണമെന്നും രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. സർപ്പാംഗം ആവി പിടിപ്പിക്കുന്നതു പൂർണ്ണസ്നാനം, വ



൩൦. ആവികൊണ്ടു കുടം തിങ്ങിയപ്പോഴൊക്കെ പൊങ്ങവേ  
വാങ്ങി വെട്ടിട്ടു ശേഷിച്ചു കുടം വയ്ക്കുകയുണ്ടായി.
൩൧. ആദ്യത്തെ മൂന്നുകുടവും കട്ടിലിന്റെ ചുവട്ടിലായ്,  
കിടന്നാൽ രോഗിതൻപാദം, വയർ, നെഞ്ചിറകുവരെയായ്
൩൨. വരും സ്ഥാനങ്ങൾ നോക്കിട്ടു ശരിയായ്കണ്ടു വയ്ക്കണം.  
രോഗിയാദ്യം മലന്നുണ്ടു നഗ്നനായിരിക്കിക്കണം.
൩൩. കട്ടിക്കമ്പിളിയാൽ ദേഹം മുടണം മുഴുവൻ തഥാ  
കട്ടിലിൻ പാർശ്വഭാഗങ്ങൾ തിട്ടയായി മറയ്ക്കണം.
൩൪. കുടങ്ങൾതൻ വായ്കളല്ലം തുറന്നിടുക മൂന്നിലും  
ആവിപോരെന്നു തോന്നുമ്പോളാദപാദങ്ങൾ വളർത്തിടാം.
൩൫. ദേഹത്തിന്റെ പുറംഭാഗം വിയർത്താൽ കമഴ്ന്നിടാം.  
അന്നേരം മിശ്രമായ് വെച്ചു കുടം വാങ്ങിട്ടുടൻ ദ്രവം
൩൬. വയറിൻ കീഴിലെക്കും മറ്ററിയാത്തതു വയ്ക്കണം.  
ഇതയ്യൊത്താവിടത്താനായ് തുറക്കണമതക്ഷണം.

യദ് കാൽ, നെഞ്ചു മുതലായി രോഗമുള്ളിടത്തുമാത്രം ആവി കൊള്ളിക്കുന്നതു അപൂർണ്ണസ്നാനം. ഭേദമായ ഭാഗസ്നാനം.

പൂർണ്ണസ്നാനത്തിന് ആവിയുണ്ടാക്കാൻ നാലു കുടം വേണം. ചെമ്പുകുടമായാൽ നന്നു്. മറ്റു ലോഹങ്ങളായാലും തരക്കേടില്ല. മൺകുടം ആവിയുടെ ശക്തികൊണ്ടു പൊട്ടിപ്പോയേക്കാം. എല്ലാ കുടങ്ങളിലും പകുതി വെള്ളം നിറച്ചു വാഴയില വാട്ടി നിഷ്കർഷയായി അടച്ചുകെട്ടിയ മൂന്നു കുടം അടുത്തുവെച്ചു തിളപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ രോഗിയെ ചുരളൊ കയറ്റൊ അകലത്തിൽ പരിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു കട്ടിലിലോ കസേരയിലോ നഗ്നനായി മലർത്തിക്കിടത്തി കട്ടിലിന്റെയോ കസേരയുടെയോ വശങ്ങൾ കൂടി മുടത്തുകവണ്ണം ഒരു കട്ടിക്കമ്പിളിയോ കരിമ്പടമോ പുതച്ചൊ കൊണ്ടു മുട്ടുക. പിന്നീടു തിളയാൽ ആവി നിറഞ്ഞു അടുപ്പ മേല്പോട്ടു പൊതുവേൾ കുടം വാങ്ങി ഒന്നു നെഞ്ചിന്നും മറ്റൊന്നു വയറിന്നും വേറൊന്നു പാദത്തിന്നും അടിയിൽവെച്ചു അവയുടെ അടുപ്പിൽ ഓരോ ദ്വാരമുണ്ടാക്കി ആവിമേല്പോട്ടു വിടണം. രോഗിയുടെ ഇഷ്ടംപോലെ കുടം കിളത്തി വയ്ക്കുകയോ ദ്വാരം വലുതാക്കുകയോ ചെയ്യണം. മഴ പെയ്യുന്നതുപോലെ വിയർപ്പു രോഗിയുടെ ദേഹത്തിൽനിന്നും കുടങ്ങളിലേക്കു വീണു തുടങ്ങിയാൽ രോഗി കവിണകിടക്കട്ടെ. അപ്പോൾ നാലാമത്തെ കുടം അടുപ്പിൽവെച്ചു തിളപ്പിരിക്കണം. അതു വാങ്ങി വയറിന്നു കീഴിലുള്ള കുടം മാറ്റി അവിടെ വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ മാറ്റിയെടുത്ത കുടം അടുപ്പു വീണ്ടും അടുപ്പിൽ വെച്ചു തിളപ്പിച്ചുകൊള്ളണം.



- ന. മാറിവെച്ചു കടംവീണ്ടും അടുപ്പത്തോരണം സ്വയം  
നവമാകും വാഴയിലയടപ്പാൽ മുടിയപ്പൊഴേ
- നവ. പാകമായാലെടുത്തിട്ടു നെഞ്ചിന്നടിയിൽ വയ്ക്കണം;  
കാലിന്നടിയിൽവയ്ക്കുന്ന കലശം മാറിടേണ്ട കേൾ
- ന. ഭമേദസ്സതിയായ് കാലിൽ സമ്മേളിക്കുന്നുവെങ്കിലോ  
ചെമ്മേകാലിലുമീവണ്ണം മേന്മേലാവി പുതുകിടാം.
- ര. ധാരാളം ധാരയായിട്ടു ദേഹമെല്ലാം വിയർപ്പിൽ  
സശ്രദ്ധമത്രചൊല്ലീടും നാഭിസ്സാനം നടത്തണം.
- ര. കുളിർതോന്നുംവരെയ്ക്കാണാക്കുളി ചെച്ചേണ്ടതെന്നുമേ;  
കുളിർതീരുമ്പോഴോ മുൻപോതെളിവെള്ളത്തിനാൽ ദ്രവം
- ര. ദേഹത്തിൻ ശേഷഭാഗങ്ങൾ വേഗത്തിൽ കഴുകീടണം;  
നാഭിസ്സാനം കഴിച്ചെന്നാൽ വ്യായാമാചരണത്തിനാൽ

ആവശ്യമുള്ളപക്ഷം ഒരു വാങ്ങി നെഞ്ചിന്നടിയിലുള്ള കടം മാറി  
അവിടെ വയ്ക്കണം. സാധാരണ സംഗതികളിൽ കാലിന്റെ കീഴി  
ലെ കടം മാറേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ മറ്റു കഷ്ടം മുതലായ മഹാരോ  
ങ്ങളുള്ളപക്ഷം അവിടുത്തെ കടവും മാറി പുതിയകടംവയ്ക്കണം.  
(40) അകവശത്തുനിന്നും വിയർപ്പു ഒഴുകിത്തുടങ്ങിയാൽ സ്നാനം  
അവസാനിപ്പിക്കുക. ചിലരുടെ ദേഹത്തിൽ എത്രനീതവികെ  
ള്ളിച്ചാലും വിയർപ്പു ചൊടിക്കുകയേല്പൂ. അങ്ങിനെയുള്ള രോഗി  
കളെ വിയർക്കുന്നതുവരെ കിടത്തുന്നതു അപകടമാണ്. രോഗിയു  
ടെ ഓജസ്സുനോക്കിപ്പേണം സമയനിണ്ണയം ചെയ്യേണ്ടതു്. ഓജ  
സ്സുള്ളദേഹമാണെങ്കിൽ പതുപ്പത്തുമിനിട്ടു അകത്തും പുറത്തും ആവി  
കൊള്ളിക്കാം. ഓജസ്സു കുറവാണെങ്കിൽ പൂണ്ണസ്നാനത്തിനു തുടങ്ങു  
തു്. വയറിനോ നെഞ്ചിനോമറ്റോ അഞ്ചാറുമിനിട്ടുനേരത്തേക്കു  
ആവികൊള്ളിച്ചാൽമതി. ആവികൊടുക്കുന്നതു ഉണ്ണിപ്പിക്കുകയാ  
ണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഉണ്ണിപ്പിക്കുന്നതിനു പിറകെ കുളി  
ർപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു ആ വിസ്നാനം ചെയ്താൽ  
എല്ലാപ്പോഴും ഉടൻതന്നെ തണുപ്പിക്കുന്ന സ്നാനങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും  
ഒന്നുചെയ്യണം. നാഭിസ്സാനം ഉദരസ്നാനം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം എന്നെ  
ല്ലാം പരയാറുള്ള വയർതിരുമ്മിക്കുളി കുളിർ തോന്നുന്നതുവരെ ചെ  
യ്യുന്നതാണ് കൂടുതൽനന്നു. ദേഹം കുളിർപ്പിക്കുന്നതിനു ഇതിനു  
തുല്യമായി മറ്റുസ്നാനങ്ങൾ കുറവാണ്.

41—43. നാഭിസ്സാനത്തിനു മുൻപോ അതുകഴിഞ്ഞോ ദേ  
ഹമെല്ലാം തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതു അത്യാവശ്യം. കഴ  
ത്തിരിക്കുന്ന വിയർപ്പുകളെത്തു ദേഹം വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ദേഹം  
മൃദുവനും ഒന്നിച്ചു ശീതളീകരിക്കുന്നതിനും ആയിട്ടാണ്. ഇങ്ങനെ



൪൩. പുതച്ചമുടിവാണിട്ടോ ദേഹംസ്വപ്നം വിയർക്കണം;  
ഇതുകൂടി കഴിച്ചാലേ സ്നാനം സമ്പൂർണ്ണമായ് വരൂ.
൪൪. ദേഹാശങ്കരം വിയർപ്പിക്കുന്നതുമിടുതന്നെയൊ  
ആവിയാഭാഗമാത്രത്തിൽ ചേരാം പടിശയിക്കണം.
൪൫. ഒരൊരക്കംഭമേവേണ്ട തത്രമൊരൊക്കയും സമം  
നാഭിസ്നാനമിതിൻ പിമ്പും ചെയ്തുകൊള്ളുക ഭംഗിയായ്.
൪൬. തലയും, വയറും, നെഞ്ചും, കഴുത്തും, കാലമിങ്ങനെ  
പ്രത്യേകമായ് വിയർപ്പിക്കാമത്യന്താശങ്കനീക്കകിൽ.
൪൭. ഭാഗസ്നാനങ്ങൾ നന്നല്ലാ വേദനാദികൾപോക്കുവാൻ  
ചൊറിയും, പരുവും, വാതക്കുരുവും, മുഴയും, തഥാ
൪൮. മലബന്ധം, പ്രമേഹത്തിൻകുരുവും, കടിയും, വ്രണം  
ഗ്രഹണീദോഷവും മാറാൻ ഭാഗസ്നാനംപ്രമുഖമാം.
൪൯. വേനല്ലാലത്തു ചെയ്യേണ്ട സൂര്യസ്നാനം പറഞ്ഞിടാം  
പകൽനാലായ് പിരിച്ചിട്ടു രണ്ടാമശത്തിലാദ്യമായ്.
൫൦. വരുന്നമൂന്നു പാദങ്ങൾസൗകര്യംപോലെടുത്തിടാം,  
കാറ്റിൻലഹളയില്ലാത്ത ഭ്രാഹ്മണം കണ്ടെടുക്കണം;
൫൧. മണിക്കൂറൊന്നു കാൻ വേണം സാധാരണയതെങ്കിലും  
തളച്ചയോ ശിരസ്സിന്നു നോവോ മല്ലു കറക്കുമോ
൫൨. കണ്ടുവെന്നാലുടൻതന്നെ സൂര്യസ്നാനം നിറുത്തണം  
ക്ഷയകഷ്ടങ്ങളും രക്തദുഷ്കൃവും മുഴയുദ്രവും

സ്നാനം ചെയ്യേണ്ടതു്. ശീതളീകരിച്ചശേഷം വ്യായാമം ചെയ്തോ  
പുതച്ചുകിടന്നോ ദേഹം മൃദാക്കണം. അപ്പോൾ സ്നാനംപൂർത്തിയായി.

44-46. സാധാരണയായി ഭാഗ [അപ്പൂണ്ണ്] സ്നാനത്തിന്റെ  
ആപശ്യമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു. ദേഹം മുഴുവനും ദുർമ്മേദസ്സു വ്യാപിച്ചിട്ടു  
ള്ളവർക്കുപോലും ഞാജ:ക്ഷയമുള്ള പക്ഷം ഭാഗസ്നാനമാണു നല്ലതു്.  
ക്ഷീണം കൂടുതലാണെങ്കിൽ അതും സൂക്ഷിച്ചു ചെയ്യണം. ഭാഗസ്നാന  
ത്തിന്നു കുടം ഒന്നു മതിയെന്നല്ലാതെ പൂണ്ണ് സ്നാനവുമായി ഒരു ഭേദവു  
മില്ല. തല, മുഖം, കഴുത്തു്, നെഞ്ചു്, വയർ, തുട, ഗുദം, കാൽ,  
പാദം, ഇത്യാദി ഭാഗങ്ങൾ വിയർപ്പിക്കാം.

47-48. ഭാഗസ്നാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രായാജനം പറയുന്നു; ചൊ  
റി, വാതക്കുരു, പരു, നീരു, മറ്റു, ആരൂപ്യലി, നെഞ്ചുവേദന വയ  
റുവേദന, വായ് പൂണ്ണ്, മുഴകൾ, അർശസ്സിന്റെആണി, പ്രമേഹ  
ക്കുരു, ചൊറിച്ചിൽ, വൃണങ്ങൾ; ഗ്രഹണീമുതലായ പലരോഗങ്ങൾ  
ക്കും അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആവി കൊള്ളിച്ചാൽ ശമനമുണ്ടാകും.

49-59. വെയിൽസ്നാനം. (സൂര്യസ്നാനം—ആതപസ്നാനം.)

വെയിലിന്റെ മൃദം വെളിച്ചവും കൊണ്ടാണു സകല ചെടിക  
ളും വളരുന്നതു്. അപ വായുവിൽനിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണപ



൫൩. സൂര്യസ്താനത്തിനാൽ മാറും തൻപ്രകാരം കഥിക്കുവൻ.  
അരയ്ക്കു വച്ചു കീഴോട്ടുമുരസ്സു രണ്ടുകൈകളും
൫൪. മുണ്ടുകൊണ്ടു മറച്ചിട്ടു, കണ്ണൊരുമുഖങ്ങളെ  
വാഴ്ത്തന്നിലയാലോ, നല്ലാവണക്കില, വേപ്പില,
൫൫. മുരിങ്ങ താമരകൾ തന്നിലയെന്നിവചാത്തിയോ  
മുടിട്ടുചൊന്നപോൽകാണും സ്ഥലത്തായ് പാസ്തിരിച്ചതിൽ,
൫൬. മലന്നാലും കിടക്കേണം കമഴ്ന്നും പിന്നെയങ്ങനെ  
ഇലയെല്ലാം മുത്തുപോകും മുൻപേ കിട്ടുവതാകണം.

ഭാഗ്ഗങ്ങളെ സൂര്യരശ്മിയുടെ സഹായംകൊണ്ടു് ഇലകളിൽ വച്ചു പാകംചെയ്തുപയോഗിക്കുന്നു. നിലവരകളിലും മറ്റും കിളിച്ചു വരുന്ന ചെടികൾ വിളരിയ മനുഷ്യരെപ്പോലെ 'ചോരയില്ലാതെ' യിരിക്കുന്നത് സൂര്യരശ്മിയുടേയും വെളിച്ചത്തിന്റെയും അഭാവം കൊണ്ടാണ്. കാഴ്ചയ്ക്കുവകളിലെ കൂടുകളിലും മറ്റും വളർത്തപ്പെടുന്ന ജന്തുക്കൾക്കു വേണ്ട ചൊടിയും ശേഷിയും കാണാത്തതിനു കാരണം അവയുടെ ശരീരത്തിൽ സൂര്യരശ്മി തടയാനിടയാകുന്നില്ലെന്നുള്ളതാണ്. ഇപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ ചെടികൾക്കും ജന്തുക്കൾക്കും ശരിയായ ബലവും ചൊടിയുമുണ്ടാകുന്നതിനു സൂര്യാഭിപ്രായം അനുപേക്ഷണീയമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഇതിനാൽ മനുഷ്യനു സൂര്യരശ്മി എത്രത്തോളം ആവശ്യമെന്നു ഏതെങ്കിലും ഉപാധിക്കാവുന്നതാണല്ലോ. ചെറുശിശുക്കളെ സ്വല്പനേരം വെയിൽ കൊള്ളിക്കുന്നത് അവരുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഫോസ്ഫറസിനെ ഇരട്ടിപ്പിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമാണെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സൂര്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതു കൊണ്ടു ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവരുണ്ടാകുമെന്നു അമേരിക്കയിലെ ഒരു പരീക്ഷണശാലക്കാർ ഈയിടെ പല പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജസ്റ്റ് ആവിസ്താനത്തിനു പ്രതികൂലിയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കു യോജിച്ചതാകയാൽ ആത്മപസ്താനത്തോടു് അദ്ദേഹം അനുക്രമിക്കുന്നു. ഇതു ആവിസ്താനത്തേപ്പോലെ നല്ലതും നിഷ്പ്രയാസം ചെയ്യാവുന്നതുമാണ്. ആവിസ്താനം പാടില്ലാത്തവർ ആത്മപസ്താനവും ചെയ്യരുതു്. കുഴപ്പരോഗികൾക്കും രക്തദുഷ്കൃമുള്ളവർക്കും ഇതു പ്രത്യേകം ഉപയുക്തമാണ്. ജലരൂപമായ അനാവശ്യവസ്തു ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ഇതു കൈകണ്ടവിദ്യയാണ്. രക്തമോട്ടം ശരിയായിട്ടില്ലാത്തവർക്കു സൂര്യ രശ്മിയുടെ ചെറു ചുട്ടോറാൽ ആ ദോഷം മാറിവരും. വിളർച്ചയ്ക്കു വെളിച്ചവും സൂര്യാതപവും സുവിശിഷ്ടമാണ്. യാതൊരു രോഗമില്ലാത്തവരും വെയിലേല്ക്കുന്നത് ആരോഗ്യോത്തേജകമായിരിക്കും.

9 മണിക്കും 11½ മണിക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയമാണ് ഇവിടങ്ങ



99. കമഴ്ന്നിട്ടു കിടക്കുമ്പോൾ ചൊന്നവയ്ക്കു തിരായ് വരാ  
പിൻഭാഗങ്ങളിലായ് ചേർത്തുപുത്തനാമിലവയ്ക്കണം.

100. മുന്നിലും പിന്നിലും വേറെ പുതുതാമില ചേർക്കിൽ  
തൂണമുണ്ടാകുമധികം വാടിയാലില ചീത്തയാം.

കിടക്കുന്നതിന്നു സമുചിതമായിട്ടുള്ളത്. അസഹ്യമായ മുഴുപാടില്ല. കിടക്കുന്നതിന്നു കാരാറില്ലാത്ത സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. (ഒരു വശത്തു കൂടി ഉണ്ണിപ്പിക്കുകയും മറുവശത്തു കൂടി തണുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു് കാരാറില്ലാത്ത സ്ഥലം വേണമെന്നു പറഞ്ഞത്. കാരാറുണ്ടെങ്കിൽ വിയർപ്പു താമസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും) പായ് വിരിച്ചു കിടക്കുന്നതിന്നു വിരോധമില്ലെന്നു കൂണിയും വെറും നിലത്തു കിടക്കണമെന്നു ജസ്ദറും പറയുന്നു, ജസ്റ്റിന്റെ അഭിപ്രായത്തിനാണു് കൂടുതൽ സാധുത കല്പിക്കേണ്ടതു്. (കാരണം മേൽ പിന്തുറക്കുന്നതാണു്.) ഇങ്ങനെ മലർന്നു കിടന്ന ശേഷം അരയ്ക്കു കീഴ്ഭാഗവും നെഞ്ചും കൈകളും മുണ്ടുകൊണ്ടും മുഖവും കഴുത്തും വയറും ഇളം പ്രായത്തിലുള്ള പച്ചിലകൾ കൊണ്ടും മൂടണം പാശ, താമര, ആവണക്കു്, പേപ്പു്, മുരിങ്ങ, മുതലായവയുടെ ഇലകൾ കൊള്ളാം. ആദ്യം പറഞ്ഞതു രണ്ടിന്നും ഉപയോഗത്തിന്നു സൗകര്യം കൂടും. വാടിപ്പോയാൽ ഇലകൾ മാറി വയ്ക്കണം. പച്ചിലകളിൽ തട്ടിവരുന്ന രശ്മികൾക്കു പ്രത്യേകം ആരോഗ്യദായക ശക്തിയുണ്ടു്. തലയ്ക്കു വെയിൽ കൊള്ളിക്കരുതെന്നു കൂണി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സ്നാനം ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നതിൽ പകുതി സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കമിഴ്ന്നു കിടക്കണം. അപ്പോൾ തലയ്ക്കു പിറകിലും പിൻ കഴുത്തിലും നടുവിന്നും പുത്തനിലകൊണ്ടും അരയ്ക്കു കീഴ്ഭാഗവും കൈകളും പുറത്തിന്റെ പകുതിക്കു മേൽ ഭാഗവും വസ്ത്രത്താലും മൂടണം. മുണ്ടുകൊണ്ടു മൂടാൻ പറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളും ഇലയിട്ടു മൂടുന്നതുകൊണ്ടു തരക്കേടില്ല. വേണ്ടപോലെ വിയർത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ആവിസ്നാനം ചെയ്താലെമ്പോലെ ഉദരസ്നാനാദികൾ ചെയ്യണം.

ആപാദമൂലം ചെളിതേച്ചു കൊണ്ടു വെയിൽ കൊള്ളുന്ന സമ്പ്രദായമുണ്ടു്. അതിനെപ്പറ്റി രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ വിവരിക്കും. ദേഹം മറയ്ക്കാതെ നേരിട്ടു സൂര്യരശ്മി ഏൽക്കുന്നതിന്നു വിരോധമില്ല. പക്ഷെ മറ്റു വിധത്തിൽ പരിചയം വന്നിട്ടേ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാവൂ. നല്ല പരിചയം വന്നാൽ തലയ്ക്കു വെയിലേക്കുന്നതിന്നും തരക്കേടില്ല. സ്നാനത്തിന്നു കിടക്കുമ്പോൾ പിത്തരോഗികൾക്കും അശോരോഗികൾക്കും തലകറക്കമോ തളർച്ചയോ വരാം. അങ്ങിനെ വന്നാൽ അപ്പോൾ തന്നെ തണലിൽ നീങ്ങി കിടക്കണം. തളർച്ച മാറിയാൽ വീണ്ടും വെയിലേല്ക്കാം. ക്ഷീണത്തിൽ ഭയമുള്ളവർ അപ്പോൾ തന്നെ സ്നാനം നിർത്തുന്നതു നന്നായിരിക്കും.



൭൯. നല്ലപോലെവിയഞ്ഞന്നാൽ നാഭിസ്താനം കഴിക്കണം;  
മറുകായ്ക്കങ്ങൾ പൂണ്ണാഖ്യാഖമ്മസ്താനേവിധിച്ചുപോൽ.
൬൦. ഖമ്മസ്താനം പ്രഥമമാം സൂത്രസ്താനം ദ്വിതീയമാം  
ജലവും സൂത്രനും ചേർന്നാൽ സകലംപൂണ്ണമായ് വരും.
൬൧. മലപൂണ്ണങ്ങളായുള്ള വസ്രജാലത്തെയങ്ങിനെ  
മാറി മാറിജലം സൂത്രൻ രണ്ടിലും ചേർത്തുവെങ്കിലോ
൬൨. നിമ്ബലതപം ലഭിക്കുന്ന വാസ്തവം ലോകസമ്മതം  
ഇതുപോലാണു മറ്റുള്ള വസ്തുക്കളുടെ കായ്കയും.
൬൩. ഓമ്മേദസ്താം മലം പുണ്ടമെയ്യും തോയാതപങ്ങളിൽ  
മേൽപ്രകാരം സ്പന്ദനംചെയ്താൽ ശുദ്ധതാ പരിപൂണ്ണമാം.
൬൪. സൂത്രനും ജലവും ചേർന്നാൽ സർവ്വസന്ധ്യം തഴച്ചിടും  
വെള്ളമാത്രം കൊടുത്തെന്നാൽ വേണ്ടപോലെ വളർന്നിടാ.
൬൫. സൂത്രപ്രകാശസ്തർത്തിൻ സഹായം മാത്രമേല്ക്കുകിൽ  
സന്ധ്യങ്ങളെല്ലാം നിയതം കരിവേററുനശിച്ചുപോം.
൬൬. ഓമ്മേദസ്സിളകിച്ചാടും സൂത്രസ്തർം ലഭിക്കുകിൽ  
ഇതാണവെയിലേറെന്നാൽ ക്ഷീണം തലകറക്കവും.
൬൭. തളച്ചു മറുമുണ്ടാകാൻ കാരണം നല്ലതീച്ചയായ്;  
ആരോഗ്യമുള്ളദേഹത്തിലിവയെന്നുമുദിച്ചിടാ.
൬൮. രക്ഷയില്ലാതിരിക്കുന്ന തലയിൽ സൂത്രശ്മികൾ  
തട്ടിയാൽ പല രോഗങ്ങൾ വന്നുകേറുമസംശയം.
൬൯. വസ്രാദികൊണ്ടുമുഴിട്ട സൂത്രശ്മികളേൽക്കുകിൽ  
രോമക്രൂപങ്ങൾ നന്നായിത്തുറന്നിടും ധരിക്കണം.
൭൦. നാഭിസ്താനം കഴിച്ചിടാൻ വാഗ്ദോ ചെമ്പോ പരന്നതാം  
മറുപാത്രമതോ വെള്ളകൊണ്ടു നന്നായ് നിറയ്ക്കണം.

60....63. ആവിസ്താനത്തിനേളം ഏറ്റുപ്പത്തിൽ അന്നാവശ്യ  
സാധനം ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ആതപസ്താനം പശ്ചാപ്യമല്ലാഴിക  
യാലാണ് അതു രണ്ടാമത്തേതനുപറഞ്ഞതു്.

വെള്ളവും വെയിലും ചേർന്നാൽ ശുദ്ധീകരണം പൂർണ്ണമാകുന്നു.  
ചെളിപുരണ്ടു മുണ്ടു വെള്ളത്തിൽ നന്നയ്ക്കയും വെയിൽ കൊള്ളി  
ക്കയും ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതു അതിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിനു അ  
ത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നു. ഇതു പോലെയാണ് ഓമ്മേദസ്സു കലൻ ദേഹ  
ത്തിന്റെ സ്ഥിതിയും.

70....84. നാഭിസ്താനം. ഉദരസ്താനം ഉദരപ്രമാജനം



- ഫെ. ചാരുവാസമിരിക്കാനും സാധനം വെച്ചു ചേണ്ടുപോൽ  
ഇരുന്നാൽ പൊക്കിളോളം താൻ വെള്ളം പാത്രത്തിൽ നില്ക്കണം
- ഫെ. അത്രയേ വെള്ളമാകാവൂ കാലം നെഞ്ചും നനയ്ക്കോലോ  
കാക്കിത്തുണ്ടോ മറുകട്ടിത്തുണിയോ കൊണ്ടുമെല്ലവേ
- ഫെ. നാഭിതൻ കീഴിലേഭാഗം കീഴ് പോട്ടേക്കുതിരുമ്മണം  
നാഭിക്കും നെഞ്ചിനും മധ്യത്തുള്ളിടത്തു വിലങ്ങേയും.
- ഒ. ദേഹം നന്നായ് തണുത്തെന്നു തോന്നായ സമയം വരെ  
തിരുമ്മണം നിറുത്താതെ പിന്നെയങ്ങു നേല്ക്കണം.
- ഒ. വ്യാധിമാദികളാൽ ദേഹം സ്വപ്നമൊത്തവിയുമാകണം  
നാഭിസ്സാനന്തനിച്ഛായും ചെയ്യാമതിസുഖം വരും.
- ഒ. സർവ്വരോഗഹരം ദിവ്യം ബലവീര്യസുഖപ്രദം  
ദീർഘായുഷ്കരമത്യന്തം നിത്യം ശീലിക്കിലിക്കളി.
- ഒ. സർവ്വരോഗത്തിലും ചെയ്യാം നാഭിസ്സാനം കഥിച്ചുപോൽ  
രാജയക്ഷ്യാവിലീസ്സാനം ചെയ്യേണ്ടും മട്ടുകേൾക്കണം.

നെല്ലാം പറയുന്ന Abdominal hip bath നെപ്പറ്റി ഇനി പറയുന്നു.

ഇതിന് ഒരു പാത്രമുണ്ടായിരിക്കുന്നതു നന്നു. കോഴിമുട്ട പോലെ ദീർഘവൃത്താകൃതിയിൽ ചെമ്പു കൊണ്ടു തീർത്ത പാത്രമാണു സമചിതമായിട്ടുള്ളത്. (മറ്റു ലോഹങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു സൗകര്യക്കൂടുതലുള്ളതു കൊണ്ടാണു ചെമ്പ് എന്നു പറഞ്ഞത്. മറ്റു ലോഹങ്ങളോ മരമോ ഉപയോഗിക്കാം.) പാത്രത്തിന്റെ വക്കു സ്വല്പം ചൂടായിച്ചു വച്ചിരുന്നാൽ ചാരിയിരിക്കാൻ കൊള്ളാം. ചിലപ്പോൾ കഴുത്തോളം വെള്ളം വച്ചു കുളിക്കേണ്ടിവരാവുന്നതിനാൽ അത് ഒരു മാതിരി വേണം. 16 ഇഞ്ചു അഴവും 30 ഇഞ്ചു നീളവും 24 ഇഞ്ചു വീതിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി സ്നാനവും എടുക്കാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാസ്നാനങ്ങൾക്കൊക്കെ തണുത്ത പച്ചവെള്ളം തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. വെള്ളം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻകൂട്ടി മൺ കുടങ്ങളിൽ കോരിവയ്ക്കുന്നതു കൊള്ളാം. പാത്രത്തിൽ കോരിവെച്ച ജലത്തിലെ സ്നാനം ചെയ്യാവൂ എന്നില്ല. വെച്ചിൽ തട്ടുന്നതും ശുദ്ധ ജലം നിറഞ്ഞതുമായ അറുകളിലോ കുളങ്ങളിലോ അരുവുകളിലോ ഇരുന്നു ഈ സ്നാനം എടുക്കുന്നതു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ദേഹത്തിലെ ഉഷ്ണം കലൻ, കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിനു ചൂടു വരാതിരിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധമായ ഉള്ളിടത്തിരുന്നു കാര്യം വെളിച്ചവും അനുഭവിക്കുന്നതിനും കഴിവുള്ളതാണ് ഈ വിധം സ്നാനത്തിനു ഫലദായകത്വം വർദ്ധിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.



- വെ. സ്നാനത്തിനായിരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളംതോളോളമാകണം മറുകാൽക്കൾമുൻചൊന്ന മട്ടിൽതന്നെയുമാകണം.
- ഒൻ. ആരോഗ്യത്തെലഭിപ്പാനും സ്ഥിരമാക്കാനുമീവിധം സിദ്ധമാംവിദ്യമറൊന്നു കാണാൻസാധിക്കയില്ലെടോ
- പുറ. നാഭിസ്നാനത്തിനുംപിന്നെ 'ജലസ്നാൻ'ത്തിനുംതഥാ ജലംശീതതരംവേണം ഫലംപൂർണ്ണീഭവിക്കുവാൻ.
- പുറ. ജലംശീതമായ്തീരാൻ കാലേതാൻമൺകലങ്ങളിൽ കോരിവച്ചുകിലോപോരും പ്രയാസംചൊറുമില്ലിതിൽ
- പുറ. സ്നാനപാത്രത്തെയുണ്ടാക്കാ മണ്ഡാകൃതിയിലുത്തമം ലോഹത്താൽതിക്കണം, നീണ്ടവക്കുരണ്ടുപുറത്തണം.

മേല്പറഞ്ഞവിധമുള്ള പാത്രത്തിലോ മറ്റോ പൊക്കിൾവരെ വരത്തക്കവണ്ണം വെള്ളം ഒഴിച്ചിട്ടു കാലു പുറത്തു വച്ചുകൊണ്ടു വെള്ളത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽ മുട്ടുകൾ മുതൽ കീഴോട്ടുള്ളഭാഗങ്ങളും പൊക്കിൾ മുതൽ മേലോട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങളും നന്നായതു്. അനന്തരം പരപരത്ത തുണിക്കുപ്പണം കൊണ്ടു (വദർ തുണി, കക്കിത്തുണി, ചാക്കിൻ തുണ്ടു് ഇവയിലേതായാലും മതി) വയറു തിരുമ്മണം. തിരുമ്മലിന്റെ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റി കൃണി അത്ര വിശദമായൊന്നും പറയുന്നില്ല. പൊക്കിളിന്റെമേൽഭാഗം വിലങ്ങത്തിലും കീഴ്ഭാഗം കീഴോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളു. പൊക്കിളിന്റെ മേൽ ഭാഗം തിരുമ്മുന്നതിൽ ഭിന്നാഭിപ്രായക്കാരണ്ടു്. വൻ കുടൽ ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കു പോകാൻ വിലങ്ങുന്ന പൊക്കിളിനു മേൽവശത്തു വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു ഒരു പക്ഷക്കാർ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തോട്ടും വലത്തു നിന്നു ഇടത്തോട്ടും തിരുമ്മണമെന്നു മറ്റൊരാൾ കൂട്ടർ, ഇങ്ങിനെ തിരുമ്മുന്നതു ഒന്നിന്നൊന്നു് എത്രയായതുകൊണ്ടു ഫലം പൂജ്യമെന്നു ഒരു കക്ഷികൾ, ഇങ്ങിനെയൊന്നു മല്ലി മാംസപേശികളുടെ കിടപ്പനുസരിച്ചു പൊക്കിളിനു മേൽ വശം തന്നെ നാലായിത്തരിച്ചിട്ടു പ്രത്യേകം തിരുമ്മണമെന്നുള്ള അഭിപ്രായക്കാരും ഉണ്ടു്. ഇങ്ങിനെയായാലും തിരുമ്മിയാൽ അത് നെർ ഫലം കിട്ടുമെന്നു ഇനിയൊരു കൂട്ടർ വാദിക്കുന്നു. മഹാബലരോഗം കലശലായുള്ളവർക്കു ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെ വലത്തുനിന്നു ഇടത്തോട്ടു തിരുമ്മുന്നതാണു് നല്ലതു്. മറ്റുള്ളവർക്കു രണ്ടാമതോ മൂന്നാമതോ പറഞ്ഞ വിധം ചെയ്യാം. ഓരോ തവണയും തുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കണം. പൊക്കിളിനു കീഴ്ഭാഗം നട്ടക്കും രണ്ടു വശങ്ങളിലും നേരെ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണം.

സ്നാനത്തിനു ആകപ്പാടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്ന സമയത്തിൽ അധികം ഭാഗവും അനാവശ്യ സാധനം അധിക



പുന. മരംകൊണ്ടും ചമയ്ക്കും സ്പാനപാത്രമതേവിധം  
ചെമ്പിനാൽ തീർത്ത പാത്രം താനൊന്നാം സ്ഥാനത്തു നില്പതു്.

തങ്ങിയിരിക്കാനിടയുള്ള അടിവയർ തിരുമുന്നതിനുപയോഗിക്കണം. ആകെ സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നു മേൽ വയറും രണ്ടു ഭാഗം അടിവയറും തിരുമുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സാധാരണയായി ഇത്തരം സ്നാനങ്ങളെല്ലാം ശരീരം കുളിരുത്തുവരെയെന്നു ചെയ്യേണ്ടതു്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്കു് നാലഞ്ചു മണിക്കൂർ വരെയിരുന്നാലും കുളിരു തോന്നാറില്ല. അതുകൊണ്ടു് അര മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയം ആരും തന്നെ നാഭിസ്നാനം എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അതിനു മുൻപു കുളിരുന്നു എങ്കിൽ അപ്പോൾ എഴുന്നേല്ക്കാം. അപ്പോൾ തന്നെ ദേഹമാസകലം വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകിയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങിയോ കുളിക്കാം. കുളിച്ചു കയറിയാൽ, വെയിലത്തു നടക്കുക, വിറകു കീറുക, കിളയ്ക്കുക, കസന്തെടുക്കുക മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും ചെയ്തു ശരീരത്തിന്റെ സ്വതസ്സിദ്ധമായ ചൂടു വരുത്തണം. ചില പുസ്തകങ്ങളിൽ വ്യായാമം ചെയ്തശേഷം കുളിക്കാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതു നന്നല്ല. കുളി തുണുപ്പിക്കുന്നതാണ്. നാഭിസ്നാനം കൊണ്ടു തണുത്തിരുന്ന ദേഹം വ്യായാമംകൊണ്ടു ചൂടു വരുത്തിയ ശേഷം വീണ്ടും തണുപ്പിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണ്. വിയർത്താലിക്കത്തക്കവണ്ണവും കുളി അത്യാവശ്യമായിത്തോന്നത്തക്കവണ്ണവും അതു കടുത്തവ്യായാമം ആവശ്യമില്ല. സ്നാനവും വ്യായാമവും കഴിഞ്ഞു കുറേനേരം വിശ്രമിക്കാതെ ആഹാരം കഴിക്കരുതു്. വെള്ളം കുടിക്കുകപോലും അരുതു്. വ്യായാമത്തിനു മുൻപു് ദേഹം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ എന്തു തന്നെ കഴിച്ചാലും അതു പൂണ്ണമായി ദഹിക്കുകയില്ല. സ്നാനാനന്തരം വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു ദോഷകരമാണ്. ആവിസ്നാനത്തിനു ശേഷം അത്യാവശ്യമായി ചെയ്യേണ്ട നാഭിസ്നാനം അല്ലാത്തപ്പോഴും ചെയ്യാം. കലശലായ ക്ഷീണമുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റാൽ ഉടൻ ദേഹമാസകലം കഴുകാതെ ചൂടു വരാനായി പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കണം.

അനുവശ്യ സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനാൽ വരാനിരിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ പോലും തടയുന്നതിനു നാഭിസ്നാനത്തിനു കഴിയുന്നു. ദുർമ്മേദഃകേന്ദ്രമായ ഉദരത്തെ മർദ്ദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മറ്റൊരു ശിശിരീകരണ സ്നാനത്തിനും ദുർമ്മേദോസംഹാരത്തിൽ ഇത്രത്തോളം സാമർത്ഥ്യം കാണുകയില്ല.

ശ്വാസകോശം സംബന്ധിച്ച ക്ഷയം മുട്ടൽ മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ആ അവയവം തണുക്കുന്നവണ്ണം ഇരുന്നു സ്നാനം ചെയ്യുന്നതു നന്നായിരിക്കും. അതായതു അവർ പൊക്കിൾവരെയെന്നുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ കണക്കു മാറി തോൾവരെയെന്നാകണം. മറ്റൊന്നും വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തേണ്ട.



- പുഴ. ഷമസ്സാനാദികൾക്കുള്ള സാമഗ്രികളുൾക്കൊണ്ടും  
കടയിൽക്കിട്ടിടംവാങ്ങാൻ പ്രയാസംചെറുതെന്നിയേ
- പുറ. ജഗസ്പർശാഖ്യമാംസ്നാനം തൻവിധത്തെക്കുറിക്കുവൻ  
വാറ്റോചെമ്പോസ്സാനപാത്രം താനോനീരാൽനിറയ്ക്കണം.
- പുന. ഇരിയ്ക്കാൻവയ്ക്കണപീഠം; തന്മേൽഭാഗമൊരല്ലവും  
നനയാത്തവിധംമാത്രം ശീതവെള്ളമൊഴിക്കണം.
- പുറ. ആസനത്തിങ്കലേറിട്ട കാൽരണ്ടുംനനയാതെതാൻ  
വെള്ളത്തിൻവെളിയിൽ ചേർത്തിട്ടാസ്ഥയോടുമിരിക്കണം.
- പുവ. സ്രീകുര്യന്മാരും തുല്യമിത്രയുൾഭാഗമെപ്പൊഴും  
ശിഷ്ടംഭേദപ്പെടും, ചൊല്ലാം പുരഷൻ കായ്തമാദ്രമായ്.
- പുൻ. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ട ലിംഗാഗ്രതപക്കമെല്ലവേ  
വലിച്ചിട്ടലിംഗാഗ്രം മറച്ചിട്ടശരിക്കടൻ
- പുൻ. തപഗ്രന്തയിടംകൈതന്നുയ്ക്കുകൊണ്ടുമെല്ലവേ  
ചുണ്ടാണിയോമധ്യമയോ ചേർത്തുകൂട്ടിപിടിക്കണം
- പുൻ. ഇപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ളതൊലിവെള്ളത്തിൽമുക്കണം  
വലകയ്യാൽകോമളമാത്രണിതന്നുടെ തുണ്ടിനാൽ

കാലിൽ കൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം വളരെ മന്ദമാകുകൊണ്ടു കാൽ കോച്ചുമെന്നു വിചാരിച്ചാണു മുട്ടും കീഴവശവും നന്നയ്ക്കരുതെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. കാൽകോച്ചുമെന്നു ഭയമുള്ളപക്ഷം ആഭാഗം രോമക്കമ്പിളികൊണ്ടു മൂടാൻ കൂനി വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉള്ളംകാൽ ചെറുക്കുചുവോലെ തൊലിയിളകിപ്പോകുക, പ്രണപ്പെടുക, വെട്ടിക്കുക മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ പാദങ്ങൾ നന്നാക്കി നാഭിസ്നാനംചെയ്യുന്നതു ഗുണകരമായി കാണപ്പെടുന്നു.

85—106. ജഗസ്പർശം, ഭഗപ്രമാർജ്ജനം, ഉപവേശസ്നാനം, ഇത്യാദിനാമധേയങ്ങളുള്ള Sitz bath വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇതുരണ്ടുവിധത്തിലാകാം. വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നും, കരയ്ക്കിരുന്നും, പുരുഷനും സ്ത്രീക്കും ഈ സ്നാനം വ്യത്യസ്തരീതിയാലാണു്. പുരുഷൻ ചെയ്യേണ്ട രീതിപറയുന്നു. സ്നാനപാത്രത്തിൽ നിറയെ തണുത്തവെള്ളമൊഴിക്കുക. വെള്ളത്തിനു അല്പം മുകളിൽ പൊങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അതിനകത്തു ഒരു പീഠം വെച്ചിട്ടു കാൽ വെളിയിലിട്ടുകൊണ്ടു അതിന്റെ വക്കിനോടുത്തിരിക്കുക. ഒന്നരണ്ടു പറയിൽ കുറയാതെ വെള്ളം കൊള്ളുന്ന ഒരു പാത്രം നിറച്ചു വെള്ളമൊഴിച്ചു ഏകദേശം പാത്രത്തോളം പൊക്കമുള്ള പീഠം അടുപ്പിച്ചിട്ടു അതിന്മേലിരുന്നാലും മതി. പിന്നീട് ലിംഗത്തിന്റെ അറ്റത്തെ തൊലിവലിച്ചുനീട്ടി മംസഭാഗത്തിന്റെ വെളിക്കുകൊണ്ടുവന്നു. ഇടത്തുകയുടെ ചു



- ൻറ. മേൽപ്രകാരംപിടിച്ചുള്ള ചർമ്മാഗ്രന്ഥങ്ങളെ  
നിറുത്താതെതലോടേണ മരണാഴികയെങ്കിലും
- ൻന. ആകാശമണിശ്രീ മതിൽകൂട്ടത്തന്നേരവും  
രോഗസ്ഥിതിക്കുചേരുന്ന മട്ടിലിസ്സാനമുത്തമം.
- ൻര. മൂത്രാശയാദിസഞ്ചന്ധിരോഗത്തിൽപൂർണ്ണമായ് ഫലം  
സിദ്ധിക്കും വാതസഞ്ചന്ധിരോഗവഗ്ഗ്ത്തിലുംതഥാ.
- ൻഉ. വായുമുട്ടലണഞ്ഞെന്നാ ലിതുപോലൊരുവിദ്യയും  
പെട്ടെന്നുഫലമേകുന്നമട്ടിലുർച്ചിയിലെങ്ങുമേ.
- ൻസ്. ഓജസ്സിൻവൃദ്ധിയുണ്ടാക്കും ഷണ്ഡതപംരീതു്തുകാത്തിടും  
ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനംനീക്കം ധ്വജത്തിൻബലമേററിടും
- ൻഐ. വാജീകരണശാസ്ത്രങ്ങളിസ്സാനത്തൊട്ടുതോറുപോം  
മുഷ്ടിമൈഥുനഭഗ്ഗ്ഗിലം കത്തിക്കാളുന്നകാമവും,
- ൻവ. ചലംപോക്കുംപിന്നെ മൂത്രമൊഴിവുംമറുരോഗവും  
മാറാനിതിൽപരംസിദ്ധവിദ്യയില്ലൊന്നുമുഴിയിൽ
- ൻൻ. നിത്യംശീലിച്ചുവെന്നാകിൽ മഹാമാരികളൊന്നുമേ  
തീണ്ടുകില്ലതുകൊണ്ടും താനാരോഗ്യം ഹസ്തസംസ്ഥമാം.
- ഹം. ജലസ്സർവ്വമാനാഭിസ്സാനവുംപതിവാക്കുകിൽ  
ആരോഗ്യതയുമായുസ്സും ഹസ്താമലകമായ് വരും
- ഹം. മേൽപ്രകാരമിരുന്നിട്ടു പെണ്ണാകിലിരുകൈകളാൽ  
മുണ്ടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിട്ടു യോനിതൻ വെളിയിൽപെടും.

ണ്ടാണിയുടേയും നടുവിരലിന്റേയും ഇടയ്ക്കു തൊലിയുടെ അറ്റം  
കടന്നു കിടക്കത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ കടന്നുകിടക്കുന്ന  
അറ്റം വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിടിച്ചിട്ടു ഒരു മുട്ടയായ തുണികൊണ്ടു  
തൊലിയുടെ അഗ്രഭാഗം മാത്രം കീഴ് പോട്ടുതിരുമ്മണം.

സ്രീയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെയിരുന്നിട്ടു നേരിയമുണ്ടു വെള്ള  
ത്തിൽമുക്കിയിട്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും മേലോട്ടുതിരുമ്മണം.  
ചിലമലയാളപുസ്തകങ്ങളിൽ കീഴോട്ടു തിരുമ്മണമെന്നു പറഞ്ഞു  
കാണുന്നു. മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് തർജ്ജമയിൽ മേലോ  
ട്ടോ കീഴോട്ടോ തിരുമ്മേണ്ടതെന്നു വ്യക്തമായിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ല. എ  
ന്നാൽ അതിൽ “ഓരോതവണ തിരുമുന്പോഴും കഴിയുന്നിട  
ത്തോളം വെള്ളം മേലോട്ടുകൊണ്ടുവരണം” എന്നുപറഞ്ഞിരിക്കുന്ന  
തുകൊണ്ടു കൂടുതൽ സൗകര്യം പ്രമാണിച്ചു ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടു  
ള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.



൧൦൨. ഭാഗങ്ങൾമുദ്രവായ് മെല്ലേ മേല്പോട്ടേക്കുതലോടണം  
മുണ്ടിൽകൊള്ളുന്നവെള്ളത്തെ മുഴുവൻകൊണ്ടുചെയ്യണം.
൧൦൩. മറുകാൽക്കൾക്കുള്ളിലും മുമ്പാണുങ്ങൾക്കുപറഞ്ഞപോൽ;  
വാന്ധ്യരൂപം, ഗർഭപാത്രത്തെ ബന്ധിക്കുന്നഗദങ്ങളും;
൧൦൪. ആത്മവത്തിന്റെയൊക്കെയും, ശൂന്യരൂപം, കാലദൈർഘ്യവും  
കാലശീഘ്രതയെന്നല്ലതദീയാമയമാകവെ.
൧൦൫. ജലസ്തർശാഖ്യമാംസ്നാനംശമിപ്പിക്കുമസ്തർശം  
ഗർഭകാലത്തുശീലിച്ചാൽ പ്രസവംസുഖമായ് വരും.
൧൦൬. ജലസ്തർശം, ജലംസ്തർശം മീതെമുൻവരൽക്കിട  
പൊക്കിനിൽത്തീട്ടുമാം ശേഷം മുൻചൊല്ലിയവിധത്തിലും
൧൦൭. രോഗംതിന്നുന്നശിപ്പിച്ചും, ശസ്ത്രമേദത്തെയേറുമേ  
മതംമൂലം മുറിച്ചിട്ടും ചർമ്മാഗ്രംനഷ്ടമായ് വരാം.
൧൦൮. ചർമ്മാഗ്രമീവിധംപോയാൽ ജലസ്തർശംനടത്തുവാൻ  
സ്തർശം മീതെജലംവേണം മൂന്നിഞ്ചിൽകുറയാതെയായ്
൧൦൯. ആവിധംവെച്ചുവെള്ളത്തിൽ ചെന്നിരുന്നപതുക്കവേ  
തുണികൊണ്ടുതലോടണം താഴെച്ചൊല്ലുന്നവകൾക്കുള്ള

അരവരെ വെള്ളത്തിൽ കാലം വെളിക്കു വെച്ചുകൊണ്ടു ഇറങ്ങി  
യിരുന്നും ജലസ്തർശംനടന്നും എടുക്കും. ഈ സ്നാനം സാധാരണ അരമ  
ണിക്കുർന്നേരം എടുത്താൽ മതി. വേണമെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂറോ അ  
തിൽ കൂടുതൽ സമയമോ ഈ സ്നാനം ചെയ്യാം. മസൂരിപ്പനി ഇൻ  
പ്പുവൻസം, മലമ്പനി, തുള്ളപ്പനി, വാതപ്പനി ഇത്യാദി ഏതുതരംപ  
നിയിലും ജലസ്തർശംനടന്നും ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഇടയിട്ട് 10-  
20 മിനിറ്റുവീതം ചെയ്താൽ ശമനംകിട്ടും. വായുമുട്ടൽവരുമ്പോൾ ഈ  
സ്നാനം ചെയ്താൽ അതു വേഗത്തിൽ മാറും. ഇന്ദ്രിയസ്തർശം, ധാ  
തുക്ഷയം, അതികാമം മുതലായവയ്ക്കു് ഇതു ഒന്നാംതരം ചികിത്സ  
യാണ്. മൂത്രമൊഴിപ്പിച്ച്, ചലം പോക്കു, ആത്മവത്തിന്റെ ആധിക്യ  
വും കുറവും, ആത്മവകാലം നീണ്ടും അടുത്തും വരിക മുതലായ രോഗ  
ങ്ങളെ പെട്ടെന്നു ഭേദമാക്കും. ഗർഭ കാലത്തു ഇതു ശീലിച്ചാൽ പ്ര  
സവാരിയുണ്ടാകയില്ല. സ്വാംശമിക രോഗങ്ങളുള്ള കാലത്തു ഇതു  
ദിവസവും ചെയ്താൽ രോഗം പകരാനിടയില്ല.

108—110. ലിംഗാഗ്രത്തിലെ തൊലിയില്ലാത്തവർ ജലസ്ത  
ർശംനടന്നും ചെയ്യേണ്ട വിധം പറയുന്നു. മുൻ പറഞ്ഞ വിധം വയ്ക്കു  
ന്ന പീഠത്തിനു മീതെ മൂന്നിഞ്ചിൽ കുറയാതെ—അരവരെയോകാം.  
വെള്ളമുണ്ടായിരിക്കണം. അതിലിരുന്നു അഗ്രചർമ്മത്തിനു പകരം  
വൃക്കണത്തിനും ഗുദത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിന്റെ മു



൧൧൦. അണ്ഡങ്ങൾക്കും ഗുദത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള പ്രദേശവും നട്ടെല്ലിൻചുവട് തന്നെ തടയേണ്ടുന്നതാകുന്നു.
൧൧൧. ചർമ്മാഗ്രഹീനരായോർക്കീ ജലസ്പർശാന്തരം വരും പക്ഷേഫലത്തിൽ വ്യത്യാസം കണ്ടെക്കാമല്ലമല്ലമായ്
൧൧൨. പൊതുവായ് പറയുന്നാകിൽ സ്രീകളെല്ലാമൊരേവിധം ആർത്തവത്തിന്റെ നാൾ മുന്നും സ്നാനമാകെ നിറുത്തണം
൧൧൩. ഇച്ചികിത്സ തുടങ്ങുമ്പോൾ കണ്ടെക്കാം പല ലക്ഷണം മേദോനാശത്തിനാൽ വണ്ണം തീരെയില്ലാതെ യായ് വരാം
൧൧൪. പരോക്ഷരോഗമോരോന്നും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു വെന്നുമാം. ഔഷധത്താൽ മയക്കിട്ടു വച്ചിരുന്നവയുമാം
൧൧൫. പരവുമ്പൊരിയുപിന്നെ ചൂരങ്ങളും വന്നു വെന്നുമാം ധാരാളമായ് മലംകെട്ടു ദുർഗന്ധം ചേർന്നു പോകയും
൧൧൬. വയറിളക്കമുണ്ടായും വന്നു കൊമ്പിലവേളയിൽ സ്പേദമേറാനിറഞ്ഞെക്കാം മൂത്രം ധാരാളമായ് വരാം.
൧൧൭. മൂത്രം ചൂടേറുമേറീട്ടും രക്തത്തിൽനിന്നിറുമേശിയും പോകുമ്പോൾ നോവുതോന്നിച്ചും ചിലപ്പോളുളവാവിടാം
൧൧൮. രോഗങ്ങളീവിധംകണ്ടാൽ ചികിത്സയിതുതാൻമതി ജലസ്പർശം പലപ്പോഴും ചെയ്യാകിൽ ശാന്തമായ് വരും.

വടം (കൈകൊണ്ടു) തടവണം. പകുതി സമയം വീതം ഓരോന്നിനും എടുക്കാം. മുൻവശം മേലോട്ടു തടവുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

112. സ്രീകൾ തീണ്ടോരിക്കാലത്തു ജലസ്പർശമെന്നല്ല യാതൊരു വിധ സ്നാനങ്ങളും ചെയ്യാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ അത്യധികമായ രക്തം പോക്കുള്ള പക്ഷം ജലസ്പർശം ചെയ്യുന്നതു നല്ലതാണ്.

114. പരോക്ഷം-മാഞ്ഞു നില്ക്കുന്നത്. ഔഷധ....തഥാ-ഔഷധം രോഗത്തെ നശിപ്പിക്കുകയല്ല അതിന്റെ ശക്തി തല്ക്കാലത്തേക്കു കുറച്ചു മയക്കിയിടുകയാണ്. ദേഹത്തിനു ചൈതന്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ബഹിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും അപ്പോൾ രോഗം ഒന്നിളകുകയും ചെയ്യും.

116. സ്പേദം-വിയർപ്പ്.

118. ജല....ശാന്തമായ് വരും-അങ്ങിനെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം-രണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു-ജലസ്പർശം എടുത്താൽ പെട്ടെന്നു രോഗം മാറും.



൧൧൯. രോഗത്തിന്റെയീളക്കത്തെ കണ്ടാൽഭക്ഷണമൊട്ടുമാ  
കഴിക്കൊല്ലാജലംമാത്രം പാനംചെയ്തുവസിക്കണം.
൧൨൦. ശുദ്ധവായുനിറഞ്ഞീടും പ്രദേശത്തുകിടക്കണം  
അയ്യഞ്ചുനാഴികയ്ക്കാരോ ജലസ്പർശംനടത്തണം
൧൨൧. ജലസ്പർശംകഴിഞ്ഞാകിൽ പുതച്ചുക്കിടക്കണം  
ദേഹത്തിൽചൂടുവേണ്ടുംപോൽ വരുംവേളവരയ്ക്കുമാ
൧൨൨. ആവിസ്സാനങ്ങളുംമറ്റും ചിലപ്പോൾവേണ്ടതായ് വരും  
സൂര്യരശ്മികളാവുംപോൽ ഏകുന്നതുവിശിഷ്ടമാം.
൧൨൩. രോഗങ്ങളിലകുന്നേരത്തു ഞാകൊല്ലപരിഭ്രമം  
ശാന്തമാനസരാസ്തിണ്ടും തുടന്നാലിച്ചികിത്സയേ,
൧൨൪. വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാകും സംശയവേണ്ടലേശവും  
അനേകംപേരിതേമട്ടിൽ പൂണ്ണാമോഗ്യത്തെനേടിനാർ  
(യുഗ്മകം)
൧൨൫. രോഗങ്ങളിലകുന്നാകിൽ ചികിത്സയുടലേററതായ്  
ചിന്തിച്ചധികസന്തോഷം പൂണ്ടുവീണ്ടും നടത്തണം.
- ൧൨൬ ജലസ്പർശവുമാ നാഭിസ്സാനവും ദിവസംപ്രതി  
രോഗസ്ഥിതിക്കയോജിച്ച മട്ടിൽച്ചെയ്യാം യഥേഷ്ടമായ്
- ൧൨൭ ഒന്നോ രണ്ടോ പിന്നെനാലോ ആറോതവണ വീതവും  
സ്നാനത്തിൽ കാലദൈർഘ്യത്തെ നീട്ടിയും ചെയ്യുകനപഥം

119. “രോഗമുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിഷമാകുന്നു.” എന്നത്രെ  
പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ മതം.

123—124. ശമനകരമായ രോഗാധിക്യം കണ്ടു ഭയപ്പെടാ  
തെ പ്രകൃതി ചികിത്സ തന്നെ തുടരേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണ്. അ  
തിന്നു തക്ക ധൈര്യമില്ലാത്തവർക്കു ഇതിന്റെ മഹത്തായ ഫലം അൻ  
ഭവിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അപ്രകാരം ധൈര്യം അവലംബിച്ചിട്ടുള്ള  
അനേകർക്കു രോഗനരകത്തിൽ നിന്നു കരോൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.  
ആ ഘട്ടത്തിൽ ധൈര്യം ഹീനരായി ഇതര വൈദ്യന്മാരെ അശ്രയി  
ക്കുന്നവരാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു അപകീർത്തി വലിച്ചു വയ്ക്കു  
ന്നതു്.

125. ചികിത്സ പിടിക്കുമ്പോൾ രോഗം ഒന്നിലകുമെന്നു മ  
റ്റു പലവൈദ്യശാഖക്കാരും പറയാറുണ്ട്.

126—127. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിനനുസരിച്ച ജലസ്പ  
ർശനാഭിസ്സാനങ്ങളുടെ സമയദൈർഘ്യവും ഏണ്ണവും കൂട്ടാം.



൧൨൮. ഉള്ളിൽപ്പഴുപ്പുധാരാളം വന്നുകേറിക്കിടക്കുകിൽ  
 ജലസ്പർശതലോടുന്ന തൊലി താൻറയടുക്കലായ്  
 ൧൨൯. പൊട്ടിപ്പഴുത്തൊലിച്ചേക്കാം ചിലകാലത്തു നിർഭരം  
 ഉള്ളിലുള്ളപഴുപ്പെല്ലാം വേറേവഴി ഗമിക്കുകിൽ  
 ൧൩൦. പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടാകയില്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയം  
 പൊട്ടലീവണ്ണമുണ്ടായാൽ ചെയ്യേണ്ടും വിധിചൊല്ലാവൻ.  
 ൧൩൧. ജലസ്പർശം കോമളതപം കൂടുംമുണ്ടാൽ നടത്തണം  
 എന്നല്ല മുണ്ടെന്നായി നനച്ചിട്ടുമാക്കണം.  
 ൧൩൨. ഇതിട്ടുകെട്ടണം പൊട്ടൽപെട്ട ദിക്കിലെന്നതരം  
 കമ്പളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടാ കെട്ടിട്ടു മുട്ടുക നല്ലപോൽ.  
 ൧൩൩. തീവ്രവേദന വന്നെന്നാൽ ജലം കെട്ടിലൊഴിക്കണം;  
 ഈവിധം ചെയ്തുവെന്നാകിൽപ്പൊട്ടൽ പെട്ടെന്നുമാറിടും.  
 ൧൩൪. അത്യന്തതീവ്രരോഗത്തിൽ സ്നാനം സൂക്ഷിച്ചുചെയ്യണം  
 സ്നാനങ്ങളെവിധം തീരെ സ്വല്പകാലംനിറുത്തണം.  
 ൧൩൫. ശ്രദ്ധയോടല്ലമായിട്ടു ചെയ്യേണ്ടും കാലവും വരും  
 തീരെവർജ്ജിച്ചിടേണ്ടുന്ന കാലം കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ.  
 ൧൩൬. നല്ലപാണ്ഡിത്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ സാധ്യമായ് വത്ര  
 ദീർഘകാലപ്രയത്നത്തിൻ ഫലം പാണ്ഡിത്യമോക്കണം.  
 ൧൩൭. പാണ്ഡിത്യം പൂണ്ണമായിട്ടേ മഹാരോഗചികിത്സകൾ  
 കയ്യേറുകവാനൊരുങ്ങാവൂ പിശകാമല്ലയെങ്കിലോ.

131-133. നനച്ചതുണി രണ്ടുമൂന്നു മടക്കിട്ടുകെട്ടി അതി  
 ന്റെ മുകളിൽ കമ്പിളിത്തുണി വച്ചു കെട്ടണം. വലുതായ വേദന  
 തോന്നുന്നപക്ഷം വെള്ളം മുറയ്ക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. നന  
 ച്ചതുണിവച്ചു കെട്ടുന്നതിനുപകരം നല്ല ചെളി കഴച്ചതേച്ചാലും  
 മതി. ഉണങ്ങുമ്പോൾ കഴുകിക്കളഞ്ഞു പുത്തൻ ചെളിയിടണം.

134-149. ഗുഹ്യഭാഗത്തെ വ്രണം അതികലശലായാൽ ജ  
 ലസ്പർശം നിർത്തി വയ്ക്കേണ്ടതായും വരും. ചിലപ്പോൾ സ്നാനത്തി  
 ന്റെ സമയം കുറച്ചാൽ മതിയായിരിക്കും. ഇതിന്റെ സൂക്ഷ്മം ക  
 ണ്ടുപിടിക്കാൻ നല്ല പാണ്ഡിത്യം വേണം. വളരെ രോഗികളെ  
 ചികിത്സിച്ചും അതിനിടയിൽ വന്നുകൂടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ പ്രതി  
 വിധി കണ്ടുപിടിച്ചും മറ്റും പലവിധത്തിൽ പരിചയം സിദ്ധി  
 ചെയ്തുകിലേ പാണ്ഡിത്യമുണ്ടായി ഏന്നു വിചാരിക്കാൻ പാടുള്ളു.  
 അങ്ങിനെയുള്ളവർ മാത്രമേ (138-139 പദ്യങ്ങളിൽ പറയുന്ന മാ  
 തിരി) മഹാരോഗങ്ങൾ മാറാൻ ഒരസ്പദവു. ഭക്ഷണക്രമവും



എമ്പ. അസ്ഥിസ്രാവം, ക്ഷയം, ക്ഷയം, മുത്രകൃമി, മഹോദരം, രാജയക്ഷ്മ, വപസ്മാരം, ഘോരകാസം, ഭഗന്ദരം.

എമ്പ. ഭ്രാന്തം പ്രമേഹവുംമറ്റും മഹാരോഗങ്ങളാകയാൽ ഇവമാറാൻ വൈദ്യമൗലിരത്നങ്ങൾക്കേ കഴിഞ്ഞിട്ടു.

എം. സ്നാനം ഭക്ഷണമീരണ്ടും കൊണ്ടുനിശ്ശേഷരോഗവും തീർച്ചയായിശ്ശമിപ്പിക്കാമേതു കാലത്തിലാകിലും.

എം. എല്ലാരോഗിയിലും രോഗമില്ലാത്തതാക്കാനുസാധ്യമാം ദഹനം ശരിയാക്കാനായ് സാധിച്ചാൽ സാധ്യമാണ്.

എം. ശരീരജ്വരം നിശ്ശേഷം നശിച്ചുകീലസാധ്യമാം; വേണ്ടപോലെ സഹായിച്ചാൽ സ്വന്തംജോലികളൊക്കെയും

എം. ചെയ്യാനാർജ്ജിതമുള്ളതദേഹത്തിൽ സർവ്വരോഗവും ഉക്തസ്നാനങ്ങളാൽ നാനം വ്യക്തമായിട്ടുമാററിടാം.

എം. വേണ്ടപോൽസ്നാനവും ഭക്ഷ്യക്രമവുംകൊണ്ടുമാത്രമായ് ദഹനംശരിയാക്കാത്ത രോഗിമാരുടെയായാമയം.

എം. വേരോടടുത്തുകയ്യാനാരാലും സാധ്യമാണ് പാരമാശ്വാസവും ശാന്തിസാരവും വന്നുചേർന്നിട്ടും.

എം. രോഗനിർണ്ണയസഗ്ഗത്തിൽ ചൊന്നതത്വങ്ങളൊക്കെയും ഗ്രഹിച്ചു പരിശീലിച്ചാൽ ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ

എം. സുസാധ്യം, സാധ്യവും, പിന്നെ കൃമിസാധ്യമസാധ്യവും ക്ഷിപ്രസാധ്യവുമിത്യാദി കാണുവാൻ ശക്തികൈവരും.

സ്നാനങ്ങളും കൊണ്ടു എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറുമെങ്കിലും എല്ലാ രോഗികളേയും സുഖപ്പെടുത്താൻ അസാധ്യമാണ്. ദഹനം പൂർണ്ണമാക്കുവാൻ സാധിച്ചാൽ ഏതു രോഗിയുടെ രോഗവും മാറാം. ജ്വരം നശിച്ചവന്റെ രോഗം മാറുകയില്ല. ശരീരവായുവങ്ങൾക്കു സ്വന്തം ജോലികൾ നിർവ്വഹിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ സ്നാനങ്ങൾ കൊണ്ടു ഭക്ഷ്യം ബലിപ്പെടുത്തി സർവ്വരോഗവും മാറാം. ദഹനം ശരിയാക്കാത്ത പക്ഷം പൂർണ്ണ സുഖം കിട്ടുകയില്ല. എന്നാൽ വളരെ ആശ്വാസവും രോഗത്തിനു കുറവും ഉണ്ടാകും. രോഗനിർണ്ണയസാധ്യതയിൽ വിശ്വരിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതനുസരിച്ചു രോഗികളെ പരിശോധിച്ചാൽ നിഷ്പ്രയത്നം ഭേദമാകുന്നതും ക്രമേണ ഭേദമാകുന്നതും പ്രയത്നിച്ചാൽ ഭേദമാകുന്നതും ഭേദമാകാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ഭേദമാകുന്നതുമായ കേസുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയും. ഇങ്ങനെ രോഗസ്ഥിതി കണ്ടു പിടിക്കാൻ പഠിച്ചശേഷമേ ചികിത്സ തുടങ്ങാവൂ. വേണ്ട അറിവുകൾ



മർവ. ഈ വിധം വേണ്ട പാണ്ഡിത്യം സമ്പാദിക്കണമൊരുമയ്ക്ക്  
പിന്നീട് മാത്രമേയാകൂ ചികിത്സോദ്യമമേവനം.

മർൻ. അപൂർണ്ണജ്ഞാനഭോഷങ്ങളസംഖ്യങ്ങൾ ധരിക്കണം;  
തൻമൂലം ശാസ്ത്രദൃഷ്ടിയിൽ ജീവഹാനികളേപ്പെടും.

മരം. തീപ്പെള്ളൽ, മുറിയും പിന്നെ വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ  
കടിച്ചും കൊത്തിയും കൊമ്പാലിറുക്കിട്ടും ഭവിപ്പതാം.

മരം. വല്ലായ്മ കളയാൻ ചൊല്ലാം സൂത്രമിശ്ശാസ്രസമ്മതം  
തീപ്പെള്ളലുളവായെന്നാൽ പൊള്ളിയാഭാഗമപ്പൊഴേ

മരം. വെള്ളത്തിനടിയിൽ താഴ്ത്തി വെച്ചുകൊള്ളണമിങ്ങനെ  
മൂടും വേദനയും തീരുന്നേരത്തോളം പിടിക്കണം.

മരം. താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ചു വയ്ക്കുമ്പോൾ കൂടും നൊമ്പരമെങ്കിലും  
സ്വപ്നനേരം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ പോകും വേദന നിണ്ണയം

മരം. ഒഴുക്കുള്ള ജലംകിട്ടാൻ മാറ്റമുണ്ടെങ്കിലുത്തമം  
ഇല്ലെങ്കിലുടനേ കിട്ടും വെള്ളം കൊള്ളിക്കണം ദ്രവ്യം.

മരം. ഏവം വേദന നീക്കിട്ടു ശീലക്കുഷണമാദരാൽ  
നനച്ചിട്ടു പലേവട്ടം മടക്കിയതിനെത്തദാ

മരം. പൊള്ളലേശിയഭാഗത്തു ശരിയായ് നോക്കിവയ്ക്കണം  
പൊള്ളലിന്നിരുഭാഗത്തു മോരോയിഞ്ചുകിടക്കണം.

മരം. ആമട്ടിലതുവച്ചിട്ടു പിന്നീടതിനുമീതെയായ്  
കമ്പിളിത്തുന്നിയും ചേർത്തുകെട്ടണം നോവുകൂടുകിൽ.

മരം. കെട്ടിൻമീതെത്തണുപ്പുള്ള വെള്ളംവീഴ്ത്തുകതൽക്ഷണം  
ഏവംവേദനകൂടുന്നേരത്തെല്ലാമൊഴിക്കണം.

മരം. നാഭിസ്സാനം ജലസ്സർഗ്ഗമിവ ചെയ്തിട്ടുഭക്ഷണം  
ലഘുവായിട്ടു ചെയ്തെന്നാൽ പൊള്ളലെല്ലാം പറന്നുപോം.

ദാതെ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നവർ അനവധി തരക്കേടുകൾ വരുത്തും.  
ഇത്തരം പണ്ഡിതജനന്മാർ പ്രകൃതിവൈദ്യത്തിനു ദൃഷ്ടിയിൽനിന്നും  
അനവധി രോഗികൾക്കു ജീവഹാനിയും ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കും.

150. വിഷമേന്തുന്ന ജീവികൾ-ചാമ്പ്, തേളു്, പഴുതാര, ക  
ട്ടന്തൽ മുതലായവ.

155—158. കട്ടിയുള്ള തുണി മൂന്നോ നാലോ മടക്കി നനച്ചു  
കെട്ടിയശേഷം പുറത്തു കമ്പിളിത്തുണി കെട്ടണം. തുണി പൊള്ളി  
യ ഭാഗം കവിഞ്ഞു നാലുവശത്തും കൂടുതൽ കിടക്കണം. വേദന കൂ  
ടുതലുള്ള പക്ഷം മുറയ്ക്കു വെള്ളം പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം.



൧൬൦. മുറിഞ്ഞാലുടനേ ചോരനിറുത്തും ക്രിയചെയ്യണം;  
അതിന്നു മേൽപ്രകാരത്തിൽ തുണിബന്ധിക്കണംക്ഷണം.
൧൬൧. പിന്നീടാക്കെട്ടു വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുമാറാക്കിവയ്ക്കണം  
ഏവംവേദനമാറുന്നനേരത്തോളമിരിക്കണം.
൧൬൨. എന്നാൽ വേദനമാറിടാൻ ചിലപ്പോൾചെറുകൂട്ടുതൽ  
നേരംവേണ്ടിവരും ക്രൂസാതത്രനേരം പിടിക്കണം.
൧൬൩. പൊള്ളലിൽ കെട്ടുവാനാദ്യം വെള്ളത്തിൽതാഴ്ത്തിവയ്ക്കണം  
മുറിവിൽക്കെട്ടു കെട്ടിട്ടുവേണം വെള്ളത്തിൽമുക്കുവാൻ.
൧൬൪. ശേഷംകായ്ക്കുങ്ങൾ രണ്ടിന്നും തുല്യമാണുധരിക്കണം  
ഒഴുക്കുള്ള ജലംതന്നെ രണ്ടുകായ്ക്കുന്നതിനുംശുഭം
൧൬൫. മുറിഞ്ഞൊ പൊള്ളിയോ ദോഷമുണ്ടാം ഭാഗത്തെയിങ്ങനെ  
ജലത്തിൽ താഴ്ത്തുവാൻ മാഗ്ഗ്മില്ലാത്തോരിടമാവുകിൽ
൧൬൬. തണുത്തജലമാഭാഗത്തുടനേതന്നെ വീഴ്ത്തണം  
മറുകായ്ക്കുങ്ങൾ മുൻചൊന്ന മട്ടിലും ചെയ്തുകൊള്ളണം.
൧൬൭. പാമ്പുപേപ്പട്ടിയിത്യാദിവിഷമേന്തുന്ന ജന്തുവിൻ  
കടിയേറാകിലും ചെയ്യാം മേൽചൊന്ന പടിയെങ്കിലും
൧൬൮. ഘമസ്നാനം വിശേഷിച്ചും കടിപററിയദിക്കിലും  
മെയ് മേൽ മുഴുവനും ചെയ്താൽ ക്ഷിപ്രം വിഷമകണുപോം.
൧൬൯. ഘമസ്നാനം കഴിഞ്ഞാകിൽ നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം;  
സൂത്രസ്നാനം കഴിഞ്ഞാലും നാഭിസ്നാനം കഴിക്കണം.
- ൧൭൦ നാഭിസ്നാനം കഴിഞ്ഞെന്നാൽ സേപദമല്പം വരുത്തുവാൻ  
വിഷബാധകളിൽ സൂത്രശര്മിയേൽക്കുക മുഖ്യമാം.

160—166. തീ പൊള്ളിയാലുടനെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി പിടിക്കയൊ അതിന്നു സൗകര്യമില്ലാത്തതിടമാണെങ്കിൽ ധാര കോരുകയൊ ചെയ്തു കെട്ടിയാൽ മതി. എന്നാൽ മുറിവാണെങ്കിൽ മുബെ കെട്ടിയശേഷം മേൽപ്രകാരം ചെയ്യണം. എന്നാലും ചോര നില്ക്കുതെവന്നാൽ ചെളി കട്ടിയിൽ വെച്ചുകെട്ടണം. രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ വെള്ളത്തേക്കാൾ ചെളിക്കു ശക്തി കൂടുതലുണ്ട്.

167—173. പേപ്പട്ടി പാമ്പു മുതലായ വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ചാലും മേൽപ്രകാരം തുണി പുറം കെട്ടുകയൊ ചെളി ഇടുകയൊ ചെയ്യണം. കഴുത്തിന്നു കീഴ്ഭാഗം മുഴുവൻ ഉടനെ മണ്ണിനടിയിൽ കുഴിച്ചിടുന്നത് ഏറ്റവും നന്നു്. ഇങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊണ്ടു ആവിതയാറാക്കിയശേഷം കരയ്ക്കു കയറ്റി കടി പററിയ ഭാഗത്തു ആവി



- എഫ്. വെയിലത്തു നടന്നിട്ടോ വായാമം ചെയ്തതെന്നയോ  
വിയപ്പല്ലം വരുത്തേണ്ടകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവയ്ക്കണം.
- എച്ച്. വിഷ്ണുധകളണ്ടായാൽ ഭക്ഷണം ലഘുവാക്കണം  
വേവിക്കാത്തൊരു ധാന്യത്തെകൊടുക്കാം നൽപഴുക്കളും.
- എസ്. ദാഹംവരുകിലോനൽകാം ശുദ്ധശീതജലംസദാ  
ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം മറുജലവയോഗിക്കണം.
- എസ്. തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ, പൊള്ളലിൻവിധം  
ചികിത്സചെയ്തവെന്നാകിൽ ശാന്തമാംശങ്കയെന്നിയെ
- എഫ്. പൊള്ളലും മുറിയും ക്ഷേപജ്വരവും വരികിൽദ്രവം  
ആരോഗ്യം പൂർണ്ണമാണെങ്കിൽ ശീശ്മയായതുശാന്തമാം.
- എസ്. ഒമ്മേദസ്സനിറഞ്ഞാകിൽ ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ  
മാത്രമേശമനംകിട്ടു രോഗകാര്യവുമീവിധം.
- എഫ്. വരുംരോഗങ്ങളോരോന്നും കൊല്ലമെന്നുള്ളപേടിയെ  
തീരെദൂരെയ്ക്കിച്ചാലെ പൂർണ്ണാരോഗ്യംലഭിച്ചിട്ടു.
- എസ്. എത്രയാവത്തിയോരോരോ രോഗംകേറിത്തകർന്നിലും  
ചാകാതെകാണമതുണ്ടല്ലോ പലരേയും പലപ്പൊഴും.
- എസ്. രോഗംവരുന്നതാംനേര തെല്ലാംചാകുന്നുവെങ്കിലൊ  
ലോകത്തിൽ കാണമതിനായി ടുണ്ടാകില്ലെന്നൊരാളെയും.
- എസ്. ഒരേവീട്ടിലൊരേരോഗം കൊല്ലുന്നചിലരെക്കുറേ  
മറുജലവരെയെപ്പൂർണ്ണം സാധിക്കുന്നില്ലകൊല്ലവാൻ.
- എസ്. ഒരാളെക്കൊന്നരോഗത്തെ ചികിത്സിച്ചൊരുവൈദ്യനെ  
തന്നെയാണന്യനാരോഗം വരുമ്പോഴുംവിളിച്ചത്.

കൊടുക്കണം. ദേഹം മുഴുവനും വിയപ്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.  
പിന്നീട് നാഭിസ്താനം ചെയ്തശേഷം ചൂടു വരുത്താൻ വെയിൽ ഉ  
ള്ളിടത്തു നിന്നുംകൊണ്ടു വായാമം ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമം. മറ്റു രോ  
ഗങ്ങൾ ഉണ്ടായാലെന്നപോലെ ഇതിനും ഉപവാസം നന്നു്. അല്ലെ  
ങ്കിൽ ലഘുവായ ആഹാരവും ശുദ്ധജലവും കുറിക്കിൻവെള്ളവും ഉ  
പയോഗിക്കാം. ഉപ്പു് ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായും വജ്ജിക്കണം.  
വിഷ്ണുധ നീങ്ങിയാൽ സാധാരണപോലെ വേവിച്ച സാധനങ്ങ  
ൾ കഴിക്കാം.

തേളും കടന്നലും മറ്റും കുത്തിയാൽ പൊള്ളലിനും മുറിവിനും  
പറഞ്ഞ ചികിത്സ മതി. വിയപ്പിക്കുകയും ആവാം.

175. ക്ഷേളം-വിഷം. ശീശ്മം-വേഗം.

181—183. ഒരു വൈദ്യൻ ഒരു രോഗിയെ ചികിത്സിച്ചു



എ.പി.എ. എന്നിങ്ങനെയൊക്കെ മരിക്കാനുപയോഗ്യം  
ഉണ്ടെന്നു മിത്തവർഷം കണ്ടുബോധ്യമെങ്കിലും

എന്നു. ഇപ്പികിത്സയിലേപ്പെട്ടിട്ടൊന്നരോഗിമരിക്കുകിൽ ചികിത്സയേറ്റുചിക്കാനായെല്ലാത്തു ചാടിയോട്ടമേ.

എവർ. ഡാക്ടർസഞ്ചയമൊട്ടുക്കും വൈദ്യവർഗ്ഗമുടനീളം  
അസാധ്യമെന്നറച്ചിട്ടു തള്ളിയാരോഗിയാകിലും,

൧൮൫. ഇച്ചികിത്സനടത്തിട്ടു ഗുണംകിട്ടാതെകാൺകിലൊ  
 ചികിത്സയെടുപ്പിക്കാതെയിരിക്കില്ലാത്തകാലവും  
 (യുഗ്മം)

**പ്രസ്താവന.** ശാഗിഷോവൈദ്യനോചാര്യംജ്ഞാനമില്ലിച്ചികിത്സയിൽ ഏകിലുംകുറമെല്ലാം ചികിത്സക്കേപറഞ്ഞിട്ടു.

എ. എ. ഫോറം പത്രത്തിലെ "ചെയ്യുംവേലയെരോഗമായ" കാരണനിരത്താക്കപ്പെട്ട ഭിരതപ്രഭുക്കളോടുകൂടി

அபூவு. ரோகம்வருகின்றனரேனாது சுரு சுருஷம்செய்துசொன்னியை  
மனஸ்சிந்திப்பதெனும் சுருஷம் சுருஷகாலம்

ഭേദപ്പെടാതെ മരിച്ചുപോയാലും മറ്റൊരാൾക്ക് അതേരോഗം വന്നാൽ ആ വൈദ്യനെ വിളിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. ചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദമായും മരിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. അതിനെന്നിനും ആർക്കും പരാതിയില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയിലേപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു രോഗി മരിച്ചുപോയി എന്ന് വരുകിൽ ചികിത്സയെന്തെന്ന് കുറ്റപരയാൽ തയ്യാറാകുന്നവർ അനവധിയാണ്. മറ്റു ചികിത്സികന്മാരുകൊന്നാലും ആയുസ്സില്ലാഞ്ഞിട്ടെന്നു സമാധാനിക്കും. പ്രകൃതിചികിത്സയാകുന്ന സരളശീലരോഗിയെ യമപാശത്തിൽനിന്നു മോചിപ്പിപ്പിക്കിൽ അതിന്റെ നേരെ ചന്ദ്രമാസവുമായി പുറപ്പെടുകയും!!

184—185. ഡാക്ടറനാഭം വൈദ്യനാഭമല്ലാം ഒരുപോലെ ആയുസ്സോരതായി വിധിച്ചു ഉപേക്ഷിച്ച രോഗിയാണെങ്കിലും പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു ഉടനെ രോഗം മാറിയില്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയെ കുറാം പറയാൻ ആളുകൾ തയ്യാറാവുന്നു. ഇതെത്ര കഷ്ടം! പല രോഗികളും മറ്റൊല്ലാ വൈദ്യനാഭം തള്ളിയശേഷം 'അവസാന കയ്യായി' ഒന്നു പരീക്ഷിക്കാനാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതും.

186- പ്രകൃതിചികിത്സയേക്കുറിച്ച് യാതൊരു ഗന്ധവുമില്ലാത്ത 'വൈദ്യന്മാർ' അത്തരം രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുവലയിടത്തും കണ്ടുവരുന്നതാണ്. അതിൽ വരുന്ന അപകടത്തിനും പ്രകൃതിചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിനുമെന്നെ അപരാധം!

187—189 ജീവചൈതന്യം ദേഹത്തിലുള്ള ദൃഷ്ടി പുറത്തു കളയാനായി ചെയ്യുന്ന പരിശ്രമത്തിന്റെ ഫലമാണ് രോഗമെന്ന



എ. ചിന്തകൊണ്ടുശരീരത്തിൽ രോഗാരോഗ്യങ്ങൾ വന്നിടും  
പേടിച്ചാൽപകരുംരോഗം, വ്യസനംരോഗമേററീടും

എ. വിശ്വാസംകൊണ്ടുരോഗത്തെ പാടേദേവപ്പെടുത്തുവാൻ  
സാധിക്കുന്നുണ്ടുവെച്ചതിൻ ശാഖയൊന്നിന്നിതന്യമായ്

എ. രോഗംനിസ്സാരമെന്നുള്ള ബോധംദോഷത്തിനേററവും  
വേഗമാരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുമസംശയം

എ. മനസ്സിനുശരീരത്തിൽ യൗവനം സ്ഥായിയാക്കുവാൻ  
അതുപോൽ മുതിമാറാനും ശക്തിയുണ്ടെന്നുവാസ്തവം

എ. ഡാക്ടർവയുക്കുവേണ്ടുംപോൽ ബോധ്യമാക്കിയസംഭവം  
ഈയിടയ്ക്കുണ്ടുധാരാളം യൂറോപ്യൻപട്ടണങ്ങളിൽ  
(യുഗ്മം)

എ. മനസ്സിന്റെമഹത്വത്തെ പ്പണ്ടകണ്ടുഷിപുംഗവർ  
മനോനിഗ്രഹസിദ്ധിക്കും വഴിനേടിക്കൂതാർത്ഥമായ്

എ. മനസ്സിലഭിച്ചെന്നാലുണ്ടാകുന്നഗുണങ്ങളെ  
വണ്ണിക്കും ശാസ്ത്രവും തീർത്തുതന്നിട്ടുണ്ടുനമുക്കവർ.

എ. എന്നിടും കഷ്ടമേകഷ്ടം!! നാമൊട്ടും ശ്രദ്ധവയ്ക്കുകയോ  
ശ്രമിച്ചുനോക്കിടുകയോ ചെയ്യാതെ വലയുന്നുമൊ.

റിഞ്ഞു ഭയം കൂടാതെ സമാധാന സന്തോഷങ്ങളോടുകൂടെയിരിക്കു  
ണം. ഭയം കൊണ്ടു പല രോഗങ്ങളും പകരുമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം  
പലക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കാനിടയുണ്ട്. വ്യസനം കൊണ്ടു് പെ  
ട്ടെന്ന് ചാലക്യംപോലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി പല അനുഭവങ്ങൾ  
ഉണ്ട്.

190—191 വിശ്വാസംകൊണ്ടു മാത്രം സകല രോഗങ്ങളും മാ  
റാമെന്നു ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. രോഗം സാരമില്ലെന്നുള്ള  
വിചാരം തന്നെ രോഗാധാനിക്ക് കൈകണ്ട ഒരു വിദ്യയാണു്.  
രോഗത്തിന്റെ കാരിന്യത്തേപ്പറ്റി രോഗിയോടു് നേരിട്ടു പറയ  
രുതു് എന്നു പറയുന്നതും ഇതുകൊണ്ടാണു്.

192—193. യൂറോപ്പിൽ മനോബലത്താൽ വൃദ്ധന്മാർ യൗ  
വനക്കാരായി രീന്നിട്ടുള്ളതായി അടുത്തകാലത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള  
ചില സംഭവങ്ങൾ ഡാക്ടർ ശിരോമണികളെ അത്ഭുതപരതന്ത്രരാ  
ക്കിയിട്ടുണ്ട്. മരണത്തിനേക്കൂടി അതിശയിക്കാൻ മനസ്സിനു ശേഷി  
യുണ്ടത്രെ!

194—204. ഈ പക സംഗതികൾ വളരെക്കാലം മുമ്പുത  
ന്നെ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ള നമ്മുടെ പുരാതന ഋഷീശ്വരന്മാർ നമുക്കുവേ  
ണ്ടി മനോനിഗ്രഹാദികൾക്കുള്ള വഴികൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.



- ഫൻ. ആയുർഷിമാർമതം പുത്തൻപരിഷ്കാരികളൊട്ടുമാ  
മാനിക്കില്ലതുകൊണ്ടല്ലോ ദീനങ്ങൾ നിയമനാതം
- ഫൻ. ഗുണഗുണങ്ങളെപ്പറ്റും വിവേചിച്ചുധരിക്കുവാൻ  
ശക്തിയില്ലാതെയാക്കുന്നീപ്പരിഷ്കാരംവിപൽപ്രദം.
- ഫൻ. ഹൃണനേകൻപറഞ്ഞതന്നു കേട്ടാലേതൊരബദ്ധവും  
പരിഷ്കാരികൾ കൈയൊള്ളും ഭക്ത്യാദരപരസ്സരം.
൨൦൦. യുക്തിയുക്തമതാമുക്തി ബാലൻചൊന്നാലുമപ്പൊഴേ  
സപീകരിക്കണമെന്നാണു വസിഷ്ഠ മുനി ചൊന്നതും
൨൦൧. ബ്രഹ്മാവൃതനെ ചൊന്നാലും യുക്തിയില്ലാത്ത സംഗതി  
സപീകരിക്കാതെ തള്ളാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നിതാ മുനി.
൨൦൨. യുക്തിയാമുര കല്പികൾ നല്ലപോലെ യുരച്ചതിൽ  
മാററിഞ്ഞിട്ടു മാത്രം താൻ കൈക്കൊള്ളാമേതുതപവും
൨൦൩. യുക്തിക്കു ചേർന്നവെന്നാലും നന്നായനുഭവത്തിനും  
യോജിച്ചു കണ്ടുവെന്നാകിൽ മാത്രം സപീകാര്യമായ്യാം.
൨൦൪. പാശ്ചാത്യ ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളോന്നിൻ വണ്ണപകർച്ചപോൽ  
മാറിമാറി മറിഞ്ഞീടും സൂക്ഷിച്ചാലിതു ബോദ്ധ്യമാം
൨൦൫. എം. ഡി. ബിരുദകാരരെ വന്നുചേർന്നു കാരണം.  
ഇച്ചികിത്സയിലും യന്ത്രം മരുന്നും കുത്തിയേററിനാർ
൨൦൬. ഇച്ചികിത്സാനഭിസ്സിന്റെ ദിവാകര നിശാകരർ  
കൂണിജസ്സിവർ രണ്ടാളും തുകം കിരണധാരണി,
൨൦൭. രോഗാധികാര പൂരത്തേ ദൂരെത്തള്ളിക്കളഞ്ഞുടൻ  
ആരോഗ്യകാന്തിയുണ്ടാക്കി ലോകമാകെ വിളക്കിടും.

നാമാകട്ടെ അതൊന്നും അറിയാതെയും ഗൌനിക്കാതെയും നിസ്സാര  
വും അത്മശൂന്യവുമായ പാശ്ചാത്യ പരിഷ്കാരഭ്രമത്തിൽ പെട്ടു വല  
യുന്നു. ഇതിൽ കവിയുള്ള വ്യസനാധിക്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ നി  
ന്നു പ്രസ്താവമാകുന്നുണ്ടു.

205. എം. ഡി. മുതലായ ബിരുദകളുള്ള ഡാക്ടറന്മാർ പ്രകൃ  
തിചികിത്സയിൽ ഏല്പട്ടതോടുകൂടി ഇതിലും മരുന്നും മരവും കട  
ത്തിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

206—207. പ്രകൃതി ചികിത്സയാകുന്ന അകാശത്തിലെ സൂ  
ര്യചന്ദ്രന്മാരായ കൂണിയും ജസ്തും ഒഴുകുന്ന രശ്മിസമൂഹം ത  
ന്നെ രോഗതമസ്സിനെ ദൂരെത്തള്ളി എന്നെന്നും ലോകം വിളക്കും. പ്ര  
കൃതിചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധന്മാരിൽ കൂണിയും ജസ്തുംമാണ് പ്ര  
ധാനികൾ എന്നു ഭാഷം.



൨൦൮. പുത്തൻ തപസ്സുജോരോന്നിൻ കഥ കേട്ടാൽ ഭ്രമിക്കാലാ  
മുൻപൊന്നുപോലുമായിട്ടു മാറു നോക്കി ഗ്രഹിക്കണം
൨൦൯. വാനരത്തിന്നു താരുണ്യം നൽകുന്നൊരു രസായനം  
ബലാലപഹരിക്കാനായ് കൊല്ലുന്നണ്ടവയെ നരൻ
൨൧൦. ഈ വിധം കവിതാരുണ്യം ജീവനോടേഹരിച്ചതും  
യൗവ്വനം വൃദ്ധനേകീടാൻ കുത്തിവെക്കുന്നിതീയിടെ
൨൧൧. ഏറ്റവും വിലപിടിപ്പുള്ളി കുത്തിവെപ്പിനു വിത്തവും  
കെട്ടിവച്ചിട്ടു കാത്തിടും വൃദ്ധരത്രയബലരാം.
൨൧൨. കൂലിക്കാരുടെ രക്തത്തെ യുറ്റിവാറ്റിയെടുത്തതാം  
വിത്തമദ്യത്തിൽ മുങ്ങുന്നീ വൃദ്ധരീ വിധമാവണം.
൨൧൩. വിത്തപ്രവാഹ വേഗത്തിൽ മുങ്ങുമാരോഗ്യമെങ്ങുമേ  
പരിഷ്കാര വിഷജ്വാലയെത്തിയാലതു ചത്തുപോം.
൨൧൪. വാനരൻ നരനേക്കാളും ശക്തിയുക്തികൾ ചേർന്നവൻ  
ആയിരുന്നാകിലീവണ്ണം സാധിച്ചാണെളുതാകുമോ?
൨൧൫. കരങ്ങിൻ കലമറെന്നാൽ ശക്തിയില്ലാ നരന്റെയും  
താരുണ്യമീവിധം ശക്തൻ ശ്രമിച്ചേക്കാം ഹരിക്കുവാൻ.
൨൧൬. ഇന്നിക്വത്രിമ താരുണ്യം സ്ഥായിയായിട്ടു നില്ക്കുമോ  
എന്നുപോലും പരീക്ഷിക്കാൻ ക്ഷമയില്ലൊരു വൃദ്ധനും.
൨൧൭. പുത്തനായ്ക്കൊരിത്തരപം സർവ്വവാനരമാരകം  
യന്ത്രമായ്ക്കരിണാമത്തിൽ വന്നുചേർന്നത്ര കഷ്ടമാം.

209 - 212. കരങ്ങന്മാരിൽനിന്നും എടുക്കുന്ന 'യൗവ്വനരസായനം' (Elixir of youth) കുത്തിവച്ചു വൃദ്ധന്മാർ യൗവ്വനം കൊടുക്കുമെന്നുപറഞ്ഞു ഡാക്ടറന്മാർ അങ്ങിനെ ചെയ്തുവരുന്നുണ്ട്. ധാരാളം പണം ചിലവാക്കി അനേകം വൃദ്ധന്മാർ ഈ അബലത്തിൽ പെടുന്നുമുണ്ട്. കൂലിക്കാർക്കു ശരിയായ ശമ്പളം കൊടുക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുത്തി പണം സമ്പാദിക്കുന്ന വൃദ്ധകോടീശ്വരന്മാർക്കു ഇങ്ങിനെതന്നെ അബലം പറ്റാണം.

213. ധനം വർദ്ധിക്കുന്നിടത്തു ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ചുകാണുന്നു. അതോടുകൂടെ പരിഷ്കാരം കൂടി എന്തുപോൾ ആരോഗ്യം തീരെ നശിക്കുന്നു.

215. കുരങ്ങുകൾ തീൻപോയാൽ ഈ 'രസായനം' എടുക്കുൻ അഗതികളായ മനുഷ്യരേയും പിടികൂടിയെന്നുവരാം.

217. സർവ്വ വാനരമാരകം - എല്ലാ കരങ്ങന്മാരെയും നശിപ്പിക്കുന്നത് (218) ഇറച്ചിക്കൊതിയന്മാർ കൂടി ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്ന കരങ്ങിനു കൂരനായ പണ്ഡിതനെത്ര കാലനായി വന്നിരിക്കുന്നത്!



൨൧൮. മാംസാംശിയു മശിക്കാതെ തള്ളിയോരു കുരങ്ങിന്നും  
കാലനായ്ക്കുന്നിതിക്കാലം ചണ്ഡനായൊരു പണ്ഡിതൻ.
൨൧൯. സ്നേഹത്താലും വിലയ്ക്കായും തൻ ചോര തനിയേ നരൻ  
കൊടുക്കുന്നെന്ന് കേൾക്കുന്നുണ്ടിക്കാലം പല വട്ടവും
൨൨൦. ഒരുഭാഗത്തെ മാംസത്തെച്ചെത്തി മറെറാരിട്ടത്തും  
വെച്ചതയ് ചു മുമൽകീർത്തി പ്രാപിക്കുംധാകൃതത്രയാം.
൨൨൧. ആയിരം വത്സരം നീളംചേക്കാനായുസ്സിനീയിടെ  
വിദ്യയുണ്ടെന്നു താൻ കണ്ടുവെന്ന് ചോഷിപ്പതുണ്ടൊരാൾ
൨൨൨. ഇന്ദ്രവിധം കേട്ടു പെട്ടെന്നു ചാടിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ  
ഫലം കണ്ടു വിശ്വസിക്കു എന്നുറപ്പാൻിരിക്കണം.
൨൨൩. കുത്തിവെച്ചൊരു സപ്പത്തിൻ കൊത്തിനൊത്ത ഫലത്തി  
ചേർത്തു വീഴ്ചവുമോജസ്സും ജീവൻപോലും കവർന്നിടും. (നേ
൨൨൪. കുത്തിവെച്ചാൽ വിഷംനേരെ രക്തത്തിൽതന്നെയെത്തുമേ  
വേഗം സർപ്പാംഗവും നന്നായുരക്കാൻ നല്ലമാഗ്ഗമാം
൨൨൫. ഇപ്രകാരം പരന്നിട്ടു ദേഹശക്തികെട്ടുകയാൽ  
രോഗം വഴിക്കുപോകേണ്ടും മേദസ്സുള്ളിലടങ്ങിടും.
൨൨൬. രോഗലക്ഷണമീവണ്ണം മാഞ്ഞു കാണമതു ദേദമായ്  
ചിന്തിച്ചുധിക സന്തോഷം പൂണ്ടുരോഗികൾ കെട്ടുപോം
൨൨൭. ദീർഘായുസ്സുകൊതിക്കുന്നോൻ ദേഹശുദ്ധിവരുത്തണം;  
ദേഹശുദ്ധിക്കിതിൽചൊന്ന ഭക്ഷണംസ്നാനസഞ്ചയം
൨൨൮. ഇവപോൽസിലാമാംവിദ്യവേറെയൊന്നില്ലഭൂമിയിൽ;  
നിത്യമായവശീലിച്ചിട്ടുതൃന്താരോഗ്യമേല്ക്കണം.

223. കുത്തിവെച്ച് പാമ്പിന്റെ കൊത്തിന തുല്യം ദേഹത്തിന്റെ ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും വീഴ്ചകളുമുണ്ടാക്കുകയും ജീവഹാനിതന്നെ വരുത്തുകയും ചെയ്യും. 224—226 കുത്തിവെക്കുന്നതുവിഷമാണ്. അതു രക്തംവഴി ക്ഷണേന സർവാംഗം വ്യാപിച്ചു ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തിഫലമായി വെളിയിൽ പോകാൻ തുടങ്ങിയ മേദസ്സ് [രോഗം] ഉള്ളിൽതന്നെ അടങ്ങുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗം പോയി എന്നു കരുതുന്ന രോഗികൾ ഭാവിയിൽ വലിയ ദുഃഖം അനുഭവിക്കാനിടയാകുന്നു.

227—228. ദീർഘായുസ്സു വേണ്ടവർ പ്രകൃതസരണമായ ഭക്ഷണവും സ്നാനങ്ങളുംകൊണ്ടു ദേഹശുദ്ധി വരുത്തി അരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുതന്നെ വേണം.



ഹൻ ദേഹശക്തിദഹിപ്പിക്കും വിഷജാലമരുണാതൻ  
വേഷം കെട്ടിയതായ്ക്കാണ്മയതെല്ലാം തൃജിക്കണം.

229. ശരീരബലം കെടുത്തു വിഷങ്ങൾ മരുണിന്റെ രൂപത്തിൽ നമ്മെ ചതിക്കാൻ വരുന്നുണ്ട് “നമ്മുടെ രോഗനിവാരണ സാധനങ്ങളെല്ലാം വിഷങ്ങളാണ്. തൽഫലമായി ഓരോ മാത്രയും ദേഹജ്വലിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു” എന്ന പ്രഫസർ അലോൻസോ ജോക്ക് എം. ഡി. പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. “ശരീര ശാസ്ത്രത്തേയും ചികിത്സാക്രമങ്ങളെയും പഠറിയുള്ള പ്രസിദ്ധവും പ്രധാനവുമായ ആംഗല വൈദ്യപുസ്തകങ്ങൾ ഒന്നുതന്നെ മരുന്നുകളുടെ പ്രവർത്തനരീതിയിൽ ഏകമായ ഒരു രശ്മി തന്തുപോലും പതിപ്പിക്കുന്നില്ല” എന്ന ഡോക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. പറയുന്നു. “ഏതെങ്കിലും ഒരു മരുന്നോ വിഷമോ വയറ്റിൽ ചെന്നാൽ വാദ്യപേയങ്ങളല്ലാത്ത ഏതൊരു പ്രകൃതീതരമായ സാധനം അവിടെയെത്തിയതായി ശരീരവയവങ്ങളുടെ വാസനാശക്തി പെട്ടെന്നുധരിക്കുന്നു. ദേഹാവയവങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ (ശത്രു) സാധനം ജീവിതക്കോട്ടയേ എതിർക്കുന്നതിനായി ജീവ ചൈതന്യം അതിനോടെതിർക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നു. ആമാശയത്തിന്റെ ഉള്ളറശക്തിയായി പ്രവർത്തിച്ച് ഒരു വേസാധനമുണ്ടാക്കി വിഷത്തേയോ മരുണിനേയോ ചുറ്റിപ്പൊതിഞ്ഞു ആമാശയാന്തർഭാഗത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിനാൽ ആമാശയംമാത്രമല്ല ശരീരമുഴുവൻ ആപനമായി തീരുന്നതിനാൽ സകലാവയവങ്ങളും ഉൽബുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഈ പരിഭ്രമത്തെ ഓജഃപ്രവർണമായ ഫലമെന്നു ഡാക്ടറന്മാർ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. മരുന്നുകൾ സേവിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരം ഇപ്രകാരം ഉൽബുദ്ധമാകുന്നതിനാൽ ശരീര ചൈതന്യം ക്രമേണ നശിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഓജസ്സിന്റെ നഷ്ടം ക്രമാതീതമാകുമ്പോൾ ഡാക്ടറന്മാർ അതിനു ക്ഷീണം എന്നു പേരിടുന്നു. അതായതു ജീവാവസനങ്ങൾ അലസങ്ങളും പ്രവർത്തനം ശക്തങ്ങളുമായിത്തീർന്നാൽ പിന്നെ മരുന്നുകൾ ചെന്നാൽ വൈരസ്യം കാണിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതെയായി അതിന്റെ ഇടി സഹിച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് ക്ഷീണം തീർന്നുദേശിക്കുന്ന ഡാക്ടർ ഒരു പുതിയ ഔഷധ സൈന്യവുമായി എത്തുന്നത്. അപരിചിതരായ ശത്രുക്കളെ കണ്ടാൽ (പുതിയ മരുന്നു ചെല്ലുമ്പോൾ) അല്പപ്രാണനായി കിടക്കുന്ന ചൈതന്യം യോക്തവുമായി ഒന്നുണർന്നു എന്നുവരാം. കുറെ കഴിയുമ്പോഴേക്കു ആ ഉണർപ്പും അവസാനിക്കും. അപ്പോൾ വേറെ ഒരു പുതിയ വിഷ്ണുഷധം കൊടുത്തുനോക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ രോഗിയുടെ ക്ഷമയും ഡാക്ടറുടെ പരിശ്രമവും അനുസരിച്ചു മരുന്നു മാറാം ഉണ്ടാകും. ഇങ്ങിനെയാണ് ശക്തി വർദ്ധിക്കുകയായ മരുന്നുകൾ രോഗിയെ മുന്നേതിലും ക്ഷീണനാക്കുന്നത്. ഇതു ശരിയാക്കാമെന്നുള്ളതിലേക്കു ഉത്തമമായ തെളിവു ആകാശത്തിൻ കീഴിലുള്ള ഏതു വിഷവും ഓജോവർദ്ധകമായ



൨൩൦. കാഞ്ഞരക്കാ,യഹീൻ, ഗഞ്ചാ, പാഷാണം, വത്സനാഭിയും  
രസംതുടങ്ങിയിട്ടുള്ള വിഷധാതുക്കളൊക്കെയും
൨൩൧. രൂപഭേദം വരുത്തിട്ടു സൃഷ്ടിക്കും 'ധ്രുഗ്'തു'വഗ്ഗവും  
'കെമിക്കത്ത്'ഥ'പേറൻറാം' 'മെഡിസ്'ൻജാലമൊക്കെയും
൨൩൨. വിഷമല്ലെന്നു സൽബോധം കലരുന്നവർചൊല്ലുമോ?  
ശക്തിയേറും വിഷം കഷ്ടംദിവ്യരക്ഷധധിയാവുമോ
൨൩൩. പ്രയാസപ്പെട്ടുമാട്ടേറെ വിത്തംനൽകിയുമാളുകൾ  
വാങ്ങിസ്സേവിപ്പതോത്തെന്നാൽ വായ്ക്കുംമൃഗത്തന്നെയൊ
൨൩൪. മാറുകില്ലവരോഗത്തേ മങ്ങിപ്പിച്ചുമയക്കുമേ  
ഇതാണു വന്നിടം 'ഭേദം', ഭേദമാണിതുനിശ്ചയം.
൨൩൫. അത്ഥം'വ്യത്യാസ' മെന്നല്ലൊ ഭേദത്തിന്നിങ്ങുസിലമാം  
ദോഷമാം ഭേദമേകിട്ടു വിഷപാനത്തിനാലിഹ,
൨൩൬. ധ്രുഗ്'തു രോഗത്തിനെക്കൊല്ലാ; കൊല്ലുമേദേഹശക്തിയേ  
'രോഗലക്ഷണജാലത്തെ മാത്രംമാറിമറച്ചിടും.
൨൩൭. പേറൻറുമെഡിസിൻ 'ധ്രുഗ്' സംഖ്യയില്ലാതെവന്നതും  
പുത്തനായുളവായിട്ടു ഫലമെന്തെന്നുചൊല്ലുവൻ.

മരുന്നാക്കമെന്നുള്ളതാണ്. രസം, ഈയം, ആൻറിമണി, കാഡ്ജി വർദ്ധയിൽ, ഇപ്പൊക്കുക്ക്, പൊടിച്ച സ്പടികം എന്നുവേണ്ട പരസ്പര യോജനയില്ലാത്ത ഏതൊരുമിശ്രണത്തേയും ഓജോവൽകുമായിട്ടു മാറാം. ഒരു വ്യവസ്ഥയുള്ളതുവയുടെമാത്രകുറഞ്ഞിരിക്കണമെന്നാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ചുട്ടിച്ചോ വയറിളകിയോ അവ വെളിയിൽ പോയേക്കും" ഇത്യാദി ഡാക്ടർ ടാൾ എം. ഡി. പറയുന്നതിൽനിന്നു മരുന്നുകളുടെ ദോഷം സൂചകമാകുന്നുവല്ലോ.

230—233. കാഞ്ഞിരക്കായ്, കറപ്പ്, കഞ്ചാവ്, പാഷാണം വത്സനാഭി, രസം, ഗന്ധകം മുതലായ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീറ്റിയും പുകച്ചും തൈലങ്ങളിൽ അലിച്ചും ഉണ്ടാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വിഷമല്ലെന്നും 'നല്ല മരുന്നാ'ണെന്നും ഉള്ള ബോധത്തോടെ വാങ്ങിസേവിക്കുന്നത് എത്ര കഷ്ടമാണ്!

234—236; വിഷേധങ്ങൾ രോഗത്തെ മയക്കിയിടുകയല്ലാതെ മാറുന്നില്ല. ഇതാണ് രോഗത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഭേദം. രോഗസ്ഥിതിക്ക് ഒരു ഭേദം (വ്യത്യാസം) ഉണ്ടാകുന്നില്ലാതെ അതു മാറുന്നില്ല. ഈ മരുന്നുകൾ ദേഹശക്തിയെയാണ് കൊല്ലുന്നത്.

237—238; പേറൻറു മരുന്നുകളും ഡ്റഗ്'തു വർഗ്ഗങ്ങളും സംഖ്യാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഡാക്ടർ വേലയ്ക്കു പോകുന്ന



൨൩൮. ഡാക്ടർവർത്തുണ്ണ ബുദ്ധിക്ക് ഭാരമേററം കൊടുപ്പതാം  
ജോലിയും മർത്യവിത്തത്തിൻ നാശവും തന്നെയാണത്രേ.

൨൩൯. സിദ്ധൗഷധം ദിനത്തോറും നവമായിവളർന്നിട്ടും  
കാലമാമിശ്ശതാബ്ദത്തിലതിയായ് രോഗസഞ്ചയം.

൨൪൦. സദാവർദ്ധിച്ചുവളർന്നുപുതുതായ് വന്നുവന്നെ  
ജനനാശത്തെയുണ്ടാക്കാൻ മൂലമെന്നാണിതോർക്കണം.

൨൪൧. എന്തു മൂലം ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, പ്രമേഹാദികളൊക്കെയും  
ശക്തിയേറിവരുന്നെന്നും ശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൪൨. പരിഷ്കാരങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതോരോരോഗ്യശക്തിയും  
ദീർഘായുസ്സുമടിച്ചെടുത്തു പോകുവാനെന്നു കാരണം?

൨൪൩. പ്രസവം ദുഃഖമായിട്ടുമാപത്തേറുന്നാമതിലും  
വരുവാൻ ബന്ധമെന്നെന്നും ശ്രദ്ധയോടു നിനയ്ക്കണം.

൨൪൪. മൃഗഡാക്ടറുണ്ടാണല്ലോ മൃഗമിഡ് വൈഫ്, വന്നിട്ടും  
അവിളംബമിതുകാണാമിതിൻ കാരണമെന്തുവാൻ?

൨൪൫. മദ്യാദിസേവചെയ്താൽ ലുബ്ധജിതമാണുപോകുവാൻ  
ബന്ധമെന്നെന്നു ചിന്തിച്ചാൽ വാസ്തവം വെളിവാക്കുന്നു.

൨൪൬. വത്സരത്തോരോരോഗ്യം മദ്യവർദ്ധിതനാകവെ  
വർദ്ധിച്ചുവരുവാൻ ബന്ധമെന്നാണെന്നു നിനയ്ക്കുവിൻ.

വക് വേണ്ടാത്ത ജോലിയേയും ആളുകൾക്കു ധനനാശത്തെയും ഉണ്ടാക്കാൻ മാത്രമാണ്.

239—250; ദിവസം പ്രതിയെന്നപോലെ ഓരോ പുതിയ മരുന്നുകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്നിട്ടും, ഇക്കാലത്തു രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചും പുതിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിപ്പോകുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടു്? ക്ഷയം, കുഷ്ഠം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കു ശക്തി കൂടിവരുന്നതും പരിഷ്കാരം വർദ്ധിക്കുന്നതും ആയുഷ്കാലം കുറഞ്ഞുവരുന്നതും എന്തുകൊണ്ടു്? പ്രകൃതിയുടെ വർദ്ധിച്ചുപോകുമായ പ്രസവം ഒരു അത്യാപത്തായിത്തീർന്നിട്ടു കത്തിയപ്പോൾ മരുന്നും കൂടാതെ പ്രസവം നടക്കുവാനായി തീർന്നിരിക്കുന്നതിനും കാരണം എന്തു്? മൃഗങ്ങൾക്കുകൂടി ആസ്പത്രിയും ഡാക്ടറന്മാരും—മിഡ്വൈഫ്മാരും കൂടി വേണ്ടിവന്നേക്കും—വേണ്ടിവന്നതു് എന്തുകൊണ്ടു്. (പ്രകൃതീതരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന മനുഷ്യരോടുള്ള സമ്പർക്കത്താലത്രേ അവർക്കും ഈ ആപത്തു വരുന്നതു്.) ഊർജ്ജിതം വരാൻ കാപ്പിയും ചാരായവും മറ്റും വേണ്ടിവരുവാൻ ഹേതുവെന്തു്? ദിവസത്തോറും അശുപത്രി വർദ്ധിക്കണമെന്നും ഓരോ അവയവ ചികിത്സയും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ആ



൨൪൭. ആസ്ത്രീകൾ മുറയ്ക്കുന്നു മുക്കുതോറും തുറക്കണം  
 ഈ ശബ്ദമെപ്പോഴും നന്നായ് മുഴങ്ങാനെന്തു കാരണം?
൨൪൮. ആസ്ത്രീവേണംകണ്ണിന്നും പല്ലിന്നും വേണമിങ്ങനെ  
 ശരീരഭാഗമേതിന്നുമേവം വേണ്ടിവരും ക്രമാൽ.
൨൪൯. ഈവധംവരുവാൻബന്ധമെന്തെന്നും ചിന്തചെയ്യണം  
 ഏവംചിന്തിച്ചുവെന്നാകിൽ കണ്ടിടംരണ്ടുസംഗതി.
൨൫൦. ക്രമേണതാണുപോകുന്നതു മനുഷ്യാരോഗ്യയോഗ്യത  
 ദേഹശക്തിയുമെന്തെന്നും ദീർഘായുസ്സ് സ്ഥിതിയും ദൃഢം.
൨൫൧. ഇവയെല്ലാറ്റിന്നുമുഖം ചികിത്സാദോഷമൊന്നുതാൻ  
 അതിനാൽപ്രകൃതിയ്ക്കൊത്ത 'ജീവനീയചികിത്സയാം'
൨൫൨. ഗ്രന്ഥമേവം മഹാദിവ്യം ദീർഘകാലശ്രമത്തിനാൽ  
 തീർത്തു ലോകഹിതത്തിന്നായ് 'ഘൃയീകൃണി' മഹാശയൻ
൨൫൩. ജീവനീയ ചികിത്സാഖ്യ തത്വസഞ്ചയസത്തുതാൻ  
 സ്താനംചതുർവിധം മൂന്നും ചൊന്നതെന്നാറിയേണ്ടതാം.
൨൫൪. നിജ തനുവിനശേഷം ചൂടു നീരാവിയാൽചേ-  
 ത്തുടനടികളിൽ വെള്ളത്തിങ്കലാറാടിയെന്നാൽ  
 ചൂടുമുടെ വിലസീടും ലോഹമംഗ്ലേസിൽ മുക്കു-  
 ന്നാളവതിന്നുളവാകും ദാർഡ്രമാ മെയ്ക്കുമുണ്ടാം.

ശുപത്രി (കണ്ണാശുപത്രി ഭ്രാന്താശുപത്രി) വേണമെന്നും സങ്കടം പ-  
 രയാനിടയാകുന്നതും എന്തുകൊണ്ട്? ഇതെല്ലാം വിചാരിച്ചാൽ ക്ര-  
 മേണ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ആയുസ്സും കുറഞ്ഞുവര-  
 ന്നു എന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്താം.

251-253; ഇതിന്റെ ഫലതു ഇന്നത്തെ ചികിത്സാരീതിയു-  
 ടെ ദോഷമാണെന്നു കണ്ടു മഹാനായ കൃണി അനേകകാലത്തെ ശ്ര-  
 മംകൊണ്ട് ഇപ്രകാരമൊരു നവീന ചികിത്സാപദ്ധതി കണ്ടുപി-  
 ടിച്ചു ലോകത്തെ അനുഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിലെ പ്രധാന തത്വ-  
 ങ്ങൾ മുൻപറഞ്ഞിട്ടുള്ള നാലുവിധ സ്താനങ്ങളാണ്.

254. ആവിസ്താനാനന്തരം നാഭീസ്താനം ചെയ്യുന്നതു പഴുത്തി-  
 റിക്കുന്ന ലോഹം വെള്ളത്തിൽ മുക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ലോഹ-  
 ത്തിലെ കീടം പോകുന്നതുപോലെ ദേഹത്തിലെ ദുഷ്ടം പോയി  
 ദൃഢമായും ബലവത്തായും തീരും.



൨൫൫. ഇതിലരുളിയവണ്ണം സ്നാനമെല്ലാം നടത്തു-  
ന്നതിലഭിഹിതരായിപ്പാർത്തിടും മർത്യരെല്ലാം  
ക്ഷിതിയിലപഗതായിവ്യാധിമാരായ് പ്രഹർഷ-  
പ്രതിനവ സുധതന്നിൽ സൈപരമാറാടുമല്ലോ.

## അദ്ധ്യായം ൮

- ഫ. ഗർഭകാലത്തു ചെയ്യുന്നവിധിയേററവുമുള്ളതും  
ഫലമുണ്ടാക്കുമെന്നുള്ള സത്യമാദ്യംഗ്രഹിക്കണം.
൨. ആരോഗ്യപൂർത്തിയാളുനോ രംഗനയ്ക്കു കണക്കിനായ്  
വെളുത്തവാവിൽ മാറാതെ വെളിപ്പെട്ടിടുമാത്തവം.
൩. അതിൽനിന്നൊത്രമാത്രം താൻ നീങ്ങുന്നുണ്ടത്രമാത്രവും  
ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നായാത്ത ധൈര്യംപറഞ്ഞിടാം.
൪. ഗർഭരോറാലുമിക്കാലം പ്രജതൻ കാര്യമൊക്കെയും  
ബാധിക്കുന്നതിനാലേററം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകാലമാം.

255. ഇതിൽ പറഞ്ഞവിധം സ്നാനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന്നു ഇ-  
ഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യർ എല്ലാവരും ആധിവ്യാധികൾ നീങ്ങി അന്ന-  
ന്ദാമൃതത്തിൽ കളിച്ചു പുളച്ചുകൊള്ളാം.

ചികിത്സയെപ്പറ്റി സാമാന്യമായി കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തി-  
ൽ വിവരിച്ചു. ഇനി ചികിത്സകളിൽവെച്ചു പ്രയാസമേറിയതും  
പ്രാധാന്യമുള്ളതുമായ ഗർഭചികിത്സയെപ്പറ്റി വർണ്ണിക്കുന്നു.

1. ഗർഭകാലത്തു പ്രകൃത്യനുയോജ്യമായ വിധം ജീവിച്ചാൽ പ്ര-  
ത്യേകിച്ചും ഫലമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ സ്രീശരീരം  
ഏററവും കോമളമായിരിക്കയും തന്നിമിത്തം ലഘുവായ സ്പർശങ്ങൾ  
പോലും അതിനെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതിന്നു പര്യാപ്തമാകുകയും  
ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് ഇക്കാലത്തു ചെയ്യുന്ന ചികിത്സ വിസ്തൃ-  
യനീയമായ ഫലത്തെ കൊടുക്കുമെന്നു പറഞ്ഞത്.

2—3; ആരോഗ്യമുള്ള സ്രീകൾക്കു വെളുത്തവാവുതോറും തീ-  
ണ്ടാരിയുണ്ടാകും. “മാസിമാസിരജ:സ്രീണാം രജസംസ്രവതിത്ര്യ-  
ഹം” എന്നും “കുജേന്ദ്രമേതുപ്രതിമാസമാത്തവം” എന്നും ഉള്ള ശാ-  
സ്ത്രജ്ഞവചനങ്ങൾ ഇവിടെ സ്മർത്തവ്യമാണ്. വെളുത്തവാവിൽനി-  
ന്നു എത്രമാത്രം മുൻപോ പിൻപോ മാറിവരുന്നപോ അത്രത്തോളം  
ആരോഗ്യക്കുറവുണ്ടെന്നും സധൈര്യം പറയാം.

4—5; ഗർഭമുണ്ടായ ശേഷവും വെളുത്തവാവിനോടുത്തു ക



6. ആത്മവാചനമിടേണ്ടുന്ന കാലേ ഗർഭിണിചിന്തകൾ  
എന്തായാലും തത്പ്രജയേ ബന്ധിക്കും സംശയംവിനാ.
7. പ്രജോൽപാദന ചെയ്തിടാൻ പ്രത്യുഷം പ്രവിശിഷ്ടമാം;  
പ്രസവാന്തം ഗർഭമേറാൽ പ്രവർത്തിച്ചിടണം രതം.
8. ഗർഭമേററിട്ടു ചെയ്യുന്ന മൈഥുനത്തിന്നൊഴുപ്പലം  
ദേഹവൈരൂപ്യവും പിന്നെ താരുണ്യത്തിൻ പ്രണാശവും.
9. ഗർഭശേഷം രതം തീരെയെങ്കിൽ പ്രജ പൂർണ്ണമാം;  
യൗവനം സ്ഥായിയാം, ദേഹം കാമനീയക രംഗമാം.
10. ഗർഭകാലത്തുവന്നെത്തു മാർത്തവത്തിന്റെ നാളുകൾ  
ഗർഭം സ്രവിക്കുമുതലാം ദോഷമേതുന്ന കാലമാം.

പത്തു - സാധാരണ തീണ്ടാരിയുണ്ടാകാറുള്ള കാലത്തു - നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം. അക്കാലത്തു ഗർഭിണിയുടെ വിചാരവും മനഃസ്ഥിതിയും പോലെയായാരിക്കും പ്രജയുടെ മനസ്സിന്റെ ചിന്തയും നിലയും മാറും. ഇതിലേയ്ക്കു ക്രമി ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സമയത്തു ഒരു ഗർഭിണി വണ്ടിയിൽ കയറി പോയപ്പോൾ വണ്ടി ഒരു പട്ടിയുടെമേൽ കയറുകയും അതിന്റെ തല രണ്ടായി പിളരുകയും ഉണ്ടായി. ഇതുകണ്ടു സ്ത്രീ വല്ലാതെ ഭയാക്രാന്തയായി. അവൾ പ്രസവിച്ചപ്പോൾ കുട്ടിയുടെ തലയും രണ്ടായി പിളർന്നിരുന്നു. മറ്റൊരു ഗർഭിണി ഒരു ദിവസം സ്വന്ത മുറിയിലിരിക്കുമ്പോൾ ഒരേയൊരു അവളുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ചാടി വീണു. അവളും അത്യന്തം ഭയപ്പെട്ടു. അവൾ പ്രസവിച്ച കുട്ടിയുടെ ഇടത്തുകയ്യിൽ ഒരേയൊരു കുട്ടിയുടെ അകൃതിയിലും നിറത്തിലും രോമരോജി കാണപ്പെട്ടു. ഗർഭിണികളുടെ മനോവികാരങ്ങൾക്കു പ്രജയിന്മേലുള്ള പ്രവർത്തനശക്തി എത്ര ഗുരുതരമാണെന്നു ഇതുകൊണ്ടു ഊഹിച്ചുകൊൾക.

6-8; പ്രത്യുഷം-പ്രഭാതം പ്രസവാന്തം-പ്രസവംവരെ. വെളുപ്പാൻകാലമാണ് മൈഥുനത്തിനു ഏറ്റവും യോജിച്ച സമയം. “ചതുർത്ഥം പത്മിനീനാം” എന്നു രതിശാസ്ത്രകാരനും പറയുന്നു. ഗർഭം ഏറ്റവും പിന്നെ പ്രസവവും തൽസംബന്ധമായ ചികിത്സകളും എല്ലാം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ മൈഥുനം പാടില്ല. ഗർഭിണികൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി പറയുമ്പോൾ ആദ്യമായി അതിമൈഥുനത്തെപ്പറ്റിയാണ് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും പറയുന്നത്. ഗർഭകാലസുരതത്താൽ ദേഹത്തിനു വിരൂപതയും യൗവനനാശവും ഉണ്ടാകും. അതു വർജ്ജിച്ചാൽ തരുണിമ ഉറച്ചുനില്ക്കും. സൗന്ദര്യം വർദ്ധിക്കും. പ്രജയ്ക്കു നല്ല ആരോഗ്യവും കാണും.

9. ഗർഭിണികൾക്കു ഗർഭമില്ലെങ്കിൽ തീണ്ടാരിയാകുന്ന കാലത്താണ് ഗർഭം അലസുക മുതലായ വിപത്തുകൾ ഭവിക്കുക. (4-ാം 5-ാം പദ്യങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനംനോക്കുക.)



൧൦. ഗർഭകാലത്തു കാണുന്ന ദുർഭാസപാണ്ഡ്യമാകവേ പ്രകൃതിക്കെതിരായുള്ള ജീവിതത്തിൻ ഫലങ്ങളാം.
൧൧. സ്വതന്ത്രരായ ജന്തുക്കൾ പെറുതീർന്നടനേ സുഖാൽ സൈപരം സ്വന്തം ജോലി ചെയ്യുന്നതു കാണുന്നതുണ്ടു നാം
൧൨. പ്രസവിക്കുന്നനേരത്തും നായാടിയുടെ കാഴ്ചയിൽ അസ്വസ്ഥ്യലേശമേശാതെയോടും ജന്തുക്കളെന്നതായ്
൧൩. കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടു പാശ്ചാത്യർ പുസ്തകേ വിസ്തരിച്ചതാം പ്രകൃതിച്ചട്ടമീവണ്ണം പ്രത്യക്ഷാത്ഭുതമന്ദിരം.
൧൪. പ്രസൂതി മർത്ത്യവർഗ്ഗത്തിൽപേർത്തും ദുഃഖത്തെയേറുവാൻ കാരണംപലതുണ്ടല്ലാംചൊല്ലാം നില്ലാതെ ഞാൻ ക്രമാൽ.
൧൫. പ്രകൃതിയ്ക്കെതിരായുള്ള ഭക്ഷണം ജീവിതക്രമം ആരോഗ്യരക്ഷണാശ്രമം, യവ്യായാമ മനന്തരം
൧൬. കണക്കിലധികം കത്തും സുഖേച്ഛ, യതിമൈഥുനം, വരിഞ്ഞു മുറുകെക്കെട്ടും വസ്രധാരണധോരണി,
൧൭. മദമേകുന്നവസ്തുക്കൾ പതിവായ് സേവചെയ്യയും, ഗർഭാധാനം കഴിഞ്ഞിട്ടും മൈഥുനംചെയ്യുവാഴ്ചയും,

10—13. ഗർഭ കാലത്തും പ്രസവകാലത്തും ഉണ്ടാകുന്ന രോഗവും ക്ഷീണവും മറ്റും പ്രകൃതീതരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഫലമാണ്. പശു മൺ മുതലായ ജീവികൾക്ക് പ്രസവം യാതൊരു അസ്വസ്ഥ്യവും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല.

14—18. ജീവരാശികൾ നശിച്ചു പോകാതെ തുടരെയുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമായ പ്രസവം ഒരപത്തായി ഒരിക്കലും പ്രകൃതി മാതാവു നിശ്ചയിക്കാനിടയില്ല. പിന്നെ അതു ഇങ്ങിനെ അപര്യവകരമായി പരിണമിച്ചതിന്റെ കാര്യം ഈ പദ്യങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ രക്ഷണാ ശ്രമം-ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ താല്പര്യമില്ലായ്മ. അവ്യായാമം-വേണ്ടപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുക. മാംസപേശികളെ ഇളക്കി രക്തപ്രസരണത്തെ ഊജ്ജിതപ്പെടുത്തുന്നതാണ് വ്യായാമം.

അതി മൈഥുനം—സന്താനോല്പാദനത്തിനു മാത്രമായി പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മൈഥുനം ക്ഷണികമായ സുഖത്തിനു വേണ്ടി ക്രമാതീതമായി ശീലിക്കുക. വരിഞ്ഞു....ധോരണി-രക്തസഞ്ചാരം തടയത്തക്കവണ്ണം മുണ്ടു ഉടുപ്പു മുതലായതു വരിഞ്ഞുമുറുക്കിക്കെട്ടുക. മദമേ...ചെയ്യയും-ലഹരിസാധനങ്ങൾ മാംസം മുതലായതു ഉപയോഗിക്കുക: അയ്യംഗ ഹൃദയത്തിലും 'ലഹരി സാധനങ്ങളും മാംസവും വജ്ജിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്',



൧൮. മലമുത്രങ്ങൾ വേണ്ടപ്പോൾ വിസർജ്ജിക്കാതിരിക്കയും കൂടാതെ വേറെയുംകാണാം കാരണങ്ങളുണ്ടെന്നുകൊണ്ട്.
൧൯. ഗർഭകാലത്തു പതിവായ് ചെയ്യണം രണ്ടുനേരവും ജലസ്സർപ്പമാം സ്നാനം പ്രകൃതിക്കൊത്ത ഭക്ഷണം.
൨൦. ഏവം ശീലിച്ചവെന്നാകിൽ പ്രസവം സുഖമായ് വരും സ്തന്യം ധാരാളമുണ്ടാകും ശിശുവാഭോഗ്യമാണിടം,
൨൧. പ്രസവാനന്തരം കാണും ബാധയൊക്കെയൊഴിഞ്ഞുപോം ഗർഭകാലത്തു സൗഖ്യത്തെക്കൊണ്ട് പ്രസവശേഷവും.
൨൨. പ്രസവത്തിനു വൻനോവും കാലതാമസവും വരാ ഉണ്ടാകിലോ 'ജലസ്സർപ്പം' കൊണ്ടായവയെന്നിടം.
൨൩. പ്രസവം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ രസമായ് വിശ്രമിക്കണം സസുഖം നിദ്രചെയ്തെന്നാലസമാനന്ദമാണിടം.

19-22. ഇങ്ങിനെ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ച ജീവിച്ചു പോയിട്ടുള്ളവർ പ്രസവാരീഷ്ട കൂടാതെ കഴിക്കുന്നള്ള വിദ്യ പറയുന്നു; ഭക്ഷണാധ്യായത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. പ്രകൃതിക്കു അതു യോജിച്ചതല്ലെങ്കിലും, ഗർഭിണിക്കു ആൾ തോന്നുന്ന ആഹാരം അല്പം കൊടുക്കണമെന്നു അഷ്ടാംഗ ഹൃദയകാരൻ പറയുന്നുണ്ട്. രാവിലെ ഏഴുനേരക്കുപോഴും രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോഴും അരമണിക്കൂർ വീതം ജലസ്സർപ്പസ്നാനം അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയിരുന്നു ചെയ്യണം. ജീവിതവും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചിരിക്കണം. എന്നാൽ പ്രസവാരീഷ്ടകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. പ്രസവ ശേഷം മൂന്നാം ദിവസം മുതൽ മുലപ്പാൽ ധാരാളമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. തള്ളയ്ക്കും പിള്ളയ്ക്കും യാതൊരു വിധ സുഖക്ഷേടുകളും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. പ്രസവത്തിനു വല്ല അസുഖമോ താമസമോ ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ജലസ്സർപ്പസ്നാനത്താലോ വയറ്റിൽ ചെളിതേക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അവ മാറും.

23. പിള്ളയും മറ്റുപിള്ളയും വെളിയിൽ വന്നതീന്ദ്രാൽ വിശ്രമിക്കണം. ഉറക്കം വരുന്നവെങ്കിൽ ഉറങ്ങാതെ ഉത്തമം. (24-25.) ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റാലുടനെ അരവരെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങുകൊണ്ടു 30-40- മിനിട്ടു നേരം ജലസ്സർപ്പസ്നാനം ചെയ്യണം. (വെള്ളം ധാരാളം ഉണ്ടായിരിക്കണം.) അനന്തരം പുതുച്ചു കിടന്നു ചൂടുവരുത്തണം. (26-27) പിന്നെ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം കഴിഞ്ഞു വയറു മുഴുവൻ മുടത്തുക വീതിയുള്ള ഒരു കച്ച വയറ്റത്തു പല മടക്കായി പുറം ബലമായി ബന്ധിക്കണം. ഇതു നന്നായോ നന്നായതെയോ പ്രസവിച്ചവളുടെ സുഖംപോലെ കെട്ടാം. കുട്ടിയുടെ വിനീതമത്തിൽ വയറ്റിലെ അവയവങ്ങൾക്കു വന്നിട്ടുള്ള സ്ഥാന ഭ്രംശം ശരിയാക്കുന്നതിനും



൨൪. നിദ്രാശേഷം ജലസ്വർണ്ണാനമൊന്നു നടത്തണം  
വെള്ളം സ്നാനത്തിൽ മൂന്നിഞ്ചു മീതെ നില്ക്കുന്നതായതിൽ
൨൫. ദേഹത്തിൽ വേണ്ടപോൽശൈത്യംവന്നുചേരും വരയ്ക്കുമേ  
സ്നാനമേവം നടത്തിട്ടു മേൽചൊല്ലുന്നതു ചെയ്യണം.
൨൬. ഒറ്റച്ചാൺ വീതിചേർന്നുള്ള നീളമുള്ളൊരു കച്ചയേ  
വയറിൽ ചുറ്റി നന്നായി മുറുക്കിക്കെട്ടി വയ്ക്കണം.
൨൭. വേറെയൊന്നും സുഖക്കേടുതോന്നാത്തിലിതുതാൻ മതി  
മൂന്നാലാഴ്ചവരയ്ക്കേവം കച്ച ദേഹത്തിൽ വയ്ക്കണം.
൨൮. പനിയുണ്ടെങ്കിലോ നാഭിജലസ്വർണ്ണങ്ങളായിട്ടും  
സ്നാനങ്ങൾ ശരിയായ് ചെയ്യാൽതാനേരോഗങ്ങൾ മാഞ്ഞിട്ടും
൨൯. സുഖമില്ലാതെ വന്നെന്നാൽ കച്ചചുറ്റുന്ന കാര്യവും  
പ്രസവാനന്തരം മൂന്നോനാലോനാൾ മാറിയിരിക്കാം.
൩൦. വിശപ്പും ദാഹവും വന്നാൽ ഭക്ഷണംപാനവും തഥാ  
ഭക്ഷണാല്പായമോതുന്ന സാധനത്താൽ നടത്തണം.
൩൧. ശിശുവിന്നുണമാതാവിൻ മുലപ്പാൽ താനസശയം  
സ്തന്യമില്ലെന്നു വന്നാകിൽ ജലസ്വർണ്ണം നടത്തണം.
൩൨. പാലുണ്ടാകാൻവേണ്ടി വരും കാലമാരോഗ്യമുള്ളതാൽ  
കോലാടിനെ കറന്നിട്ടു പാലുചുടോടു നൽകണം.

ക്രമാധികം വിസ്തൃതി വന്നിട്ടുള്ള ഉദരത്തെ ചുരുക്കുന്നതിന്നും ഇതു  
അത്യന്തം ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ചുറ്റിയ കച്ച മൂന്നു നാ  
ലാഴ്ചവരെവെച്ചു കൊള്ളാം.

28—29. പനിയോ മരോ വന്നാൽ യഥാവസരം ജലസ്വർ  
ണ്ണാനം നാഭിസ്നാനം ഇവ കൊണ്ടു അവ മാറാണം. അസുഖം തോ  
ന്നുന്നപക്ഷം കച്ചമുറ്റുന്നതും മൂന്നു നാലുദിവസംകഴിഞ്ഞു മതി.

30—36. പ്രസവിച്ചവളുടെ വിശപ്പും ദാഹവുമെല്ലാം ഉചി  
തമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ടു മാറാണം. കുട്ടിക്കു ഉചിതമായ ഭക്ഷണം  
തള്ളയുടെ മുലപ്പാലാണ്. പൊന്നും തേനും കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായം  
വേണമെങ്കിൽ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ. മറ്റു സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാലു കൊടു  
ക്കുന്ന രീതി അശാസ്ത്രമല്ല. കോലാടിന്റേറയോ പശുവിന്റേറയോ  
പാലു തന്നിച്ചോ ശുദ്ധജലം ചേർത്തു കറന്നുതന്നെ കൊടുക്കാം. മൂന്നു  
ദിവസമായിട്ടും തള്ളയ്ക്കു മുലപ്പാലുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മുറയ്ക്കു ജലസ്വർണ്ണം  
നടത്തണം. മുലപ്പാലുണ്ടാകുന്നതുവരെ കുട്ടിക്കു പശുവിന്റേറയോ അ  
ടിന്റേറയോ പാലു കൊടുക്കണം. മുലപ്പാലു ദുർല്ലഭമൊണ്ടെങ്കിലും ഇ  
ങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞാൽ ഗോതമ്പു പൊടി, ചുവു



൩൩. പശുവിൻപാലമവുണ്ണ കൊടുക്കാം ചൂട്ടനിലുവേ  
ആരോഗ്യമുള്ള പശുവിൻ പാലുതന്നെയെടുക്കണം.

൩൪. ഇളനീർവെള്ളവും കൊള്ളാം ഗോതമ്പുപൊടി കാച്ചിയും  
പഞ്ഞപ്പല്ലുകറുക്കീട്ടും നൽകാംചവുരി താനുമേ.

൩൫. കദളിപ്പഴവും, പൂവൻ, കണ്ണൻ, നല്ല പടററിയും,  
നേത്രപ്പഴം വിശേഷിച്ചും കൊടുക്കാമല്ലമല്ലമായ്.

൩൬. സ്തനം ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലും ക്ഷണമല്ലമേ  
കൊടുക്കാവൂ ധരിച്ചാലും രോഗമല്ലായ്കിൽ വന്നിടും.

൩൭. കരപ്പൻ മുതലായുള്ള ബാലരോഗങ്ങളാകവേ  
ഒമ്മേദസ്സുകളഞ്ഞിടാൻ ദേഹം ചെയ്യും ശ്രമങ്ങളാം.

൩൮. നാഭിസ്താനത്തിനാൽമാറും ബാലരോഗങ്ങൾ സർപ്പവും  
സ്താനശേഷം വിയപ്പിക്കാനമ്മചേൻ കിടക്കണം.

൩൯. പോരെങ്കിലോ പുതപ്പിക്കാം കമ്പിളിത്തുണ്ടുകൊണ്ടുമേ  
എങ്കിലും ജനനീദേഹസ്സൾമാവശ്യമാം തുലാം.

൪൦. ആരോഗ്യപൂണ്ണരാകുന്ന ഭാര്യഭർത്താക്കളാരുമേ  
രോഗിയാം ശിശുവെക്കണ്ട ശോകം പൂകേണ്ടി വന്നിടാ

൪൧. പുത്രക്കാരോഗമിഹ്നിക്കും മർത്യനാഭ്യം സ്വമേനിയേ  
ശ്രദ്ധമാക്കണമത്യന്തമുള്ളും പുറവുമൊന്നുപോൽ.

൪൨. പിന്നീട് പുത്രസ്വാഭാ സന്നാഹം ചെയ്താലും ദ്രവ്യം  
എന്നാലോ രോഗമില്ലാത്ത ധന്യാപത്യങ്ങൾ ജാതമാം.

രി, പഞ്ഞപ്പല്ലു്. മുതലായവ കുറുക്കി കൊടുക്കാം. ഓട്ടമീലും നല്ലതു  
തന്നെ. കദളി, പൂവൻ, കണ്ണൻ, പടററി, ഏത്തൻ, മുതലായ പഴ  
ങ്ങൾ യഥാക്രമം കൊടുക്കാം. മുഖപ്പാല ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റു ഭ  
ക്ഷണം പേരിനെ കൊടുക്കാവൂ. ദഹനം ശരിയാകുന്നുണ്ടോ എന്നു  
സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം.

37—39; കരപ്പൻ മുതലായ രോഗങ്ങൾ വന്നാൽ കുട്ടികൾ  
ക്കു മരുന്ന കൊടുക്കരുത്. രണ്ടുമൂന്നു മിനിറ്റുനേരം നാഭിസ്താനം എടു  
പ്പിക്കണം. സ്താനാനന്തരം ചൂടുവെള്ളം അമ്മ കെട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊ  
ണ്ടു കിടക്കണം. കമ്പിളി പുതപ്പിച്ചും ഇളവെയിൽ കൊള്ളിച്ചും ചൂ  
ടുവരുത്താം. കളിക്കാൻ മണ്ണിൽതന്നെ വിട്ടേക്കണം.

40—44; അഹരണം അമ്മയും ആരോഗ്യമുള്ളവരാണെങ്കിലെ  
കുട്ടികൾക്കും ആരോഗ്യമുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ടു ആരോഗ  
ദ്രവ്യഗാത്രന്മാരായ കുട്ടികളെ കാംക്ഷിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ ആ



൪൩. വിത്തിൻതുണത്തിനൊത്താണു വിളവിൻ നീലയെങ്കിലും നിലത്തിൽ വളവുവേണം ഫലം നന്നായിരിക്കുവാൻ.

൪൪. മാതാപിതാക്കൾ രണ്ടാളും പൂണ്ണരോഗ്യത്തെയാളുകിൽ വീയ തോജോബലാരോഗ്യയുക്ത പുത്രൻ ജനിച്ചിടും.

൪൫. അജ്ഞാതാർക്കമശിക്കുവാനുചിതമാംദ്രാക്ഷാഫലശ്രുതമായ്, രോഗാന്തർക്കവിലാഭിലാഷമരുളും ചിന്താമണീമാലുമായ്, ആരോഗ്യാമരരാജധാനിയിലണച്ചിടും വിമാനാഡ്യമാ- മീവൈദ്യാംബുധിമന്മനോദിതസുധാസാരം ജയിച്ചിടണം.

ഭൃംസപശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ വെളിയിൽ കളഞ്ഞശേഷം വേണം പുത്രോല്പാദനത്തിനു ഒരുമ്പെടാൻ.

45. യാതൊരു ജ്ഞാനവുമില്ലാത്തവർക്കുപോലും നിഷ്പ്രയാസം ഭക്ഷിക്കാവുന്ന മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴക്കുലയും രോഗം പിടിച്ചു കയ്യപ്പെടുന്നവർക്കു ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷണം സമ്പാദിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ചിന്താമണിമാലയും ആരോഗ്യമാകുന്ന അമരാവതിയിൽ എത്തിക്കുൻ ശ്രേഷ്ഠ വിമാനമായും വൈദ്യശാസ്ത്രമാകുന്ന പാർക്കടൽ കടഞ്ഞെടുത്ത മരുമുതയും ഉള്ള ഈ ചികിത്സ ഉത്തരോത്തരം അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കട്ടെ എന്നു ആശംസ.



# പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

രണ്ടാം ഭാഗം

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

പ്രകൃതി സ്തംഭം

൧. വിശുഷ്ടമായ 'കൃണി' പറഞ്ഞ വാസ്തവം  
രസക്കുഴപ്പായൊരു കാവ്യരീതിയിൽ  
മരന്ദമോലും മൊഴിയാലൊരിക്കലും-  
മറന്നുപോകാത്തവിധം പറഞ്ഞതാർ,
൨. ഞരമ്പുരോഗം പിടിപെട്ട കഷ്ടതാ-  
തരംഗപാളി തരളീകൃതാംഗനായ്  
ചികിത്സകന്മാർ വിചികിത്സപൂണ്ടൊഴി-  
ച്ചയയ്ക്കിലും ധീരതവിട്ടിടാത്തതാർ,

പ്രഥമഭാഗത്തിൽ കൃണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ച ശേഷം ഈ ദ്വിതീയഭാഗത്തിൽ ജസ്റ്റിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇദ്ദേഹം കൃണിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ സിംഹഭാഗവും അപഹരിച്ചു സ്വന്തം നിരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായി ചില നവീനാഭിപ്രായങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തി തന്റെ പദ്ധതിയെ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ഈ പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ജസ്റ്റിനെ സ്മരിക്കുന്നു.

1—7; വിശുഷ്ടം-വിശേഷേണശുഷ്കം; ഏറവും രസവിഹീനം, മരന്ദം-പുനേൻ. കഷ്ടതാ....കൃതാംഗൻ-കഷ്ടപ്പാടുകളാകുന്ന തിരമാലകളുടെ കൂട്ടത്താൽ ഇളകപ്പെട്ട അംഗങ്ങളോടു കൂടിയവൻ. വിചികിത്സ-സംശയം, മനുഷ്യസംഗക്കുറ-പരിഷ്കൃതമനുഷ്യനുമായ



൩. മനുഷ്യസംഗക്കരയറ ജീവികൾ-  
കൈഴ്ന്ന നൈസർഗ്ഗിക വാസനാബലം  
തെളിച്ചു കാട്ടും വഴിയേ ഗമിച്ചു ന-  
ല്ലരോഗതാമാഗ്ഗമറിഞ്ഞുപോന്നതാർ,
൪. അശേഷരോഗോഷ്ണമകറി നിത്തിടും  
സുധാരസാ സേചനമെന്നപോലവേ  
വിശിഷ്ടമായിപ്രകൃതിയ്ക്കു ചേർന്നതാം  
സുഖാപ്തവം കണ്ടു പിടിച്ചുവെച്ചതാർ,
൫. പിറന്നിടുമ്പോൾ നരർ വസ്രഹീനരാ-  
യിരിക്കുമത്തപമറിഞ്ഞു ഭംഗിയിൽ  
ദിഗംബരതപം ശശിചൂഡസേവകൻ  
കണക്കു നന്നായ് ശരിവെച്ചുകൊണ്ടതാർ,
൬. സുഖേനവെയ്ലുംനിഴലും കളിച്ചിടും  
വനാന്തരത്തിങ്കൽ വിവസ്രഭേമനായ്  
അഹർനിശംലാത്തുകിലാർത്തുകേരമാ-  
മഹാരസത്തിൻ കഥയും കഥിച്ചതാർ,
൭. നിലാവൊളിപ്പുവുകൾ പാരിലൊക്കയും  
വിതിഞ്ഞൊരപ്പുണ്യചരിത്രനാം മഹാൻ  
പ്രസിദ്ധജമൻധര "ജസ്സ" മേൽക്കുമേൽ  
ജയിക്ക ലോകോപകൃതിപ്രസക്തനായ്.
൮. അഴുക്കശേഷം കഴുകിക്കളഞ്ഞിടാൻ  
സമസ്തമാതാവു നമുക്കുതന്നതായ്  
മഹീയമാത്മാമൃതമാം ജലത്തിനെ-  
ക്കുറിച്ചുമന്വേപരയാം കുറച്ചിഹ.

യുള്ള സംസ്കൃതം നിമിത്തമുള്ള മാലിന്യം. നൈസർഗ്ഗികം-സപാ-  
ദോവികം. അശേഷരോഗോഷ്ണം-എല്ലാ രോഗങ്ങളുമാകുന്ന ചൂട്. സു-  
ധാരസാസേചനം-അമൃതരസത്തിന്റെ തളിപ്പ്. സുഖാപ്തവം-സു-  
ഖകരമായ സ്നാനം. ദിഗംബരതപം-വസ്രഹീനത. ശശിചൂഡസേവ-  
കൻ-ശിവസേവകൻ, ശിവൻ ദിഗംബരനായിരിക്കുന്നതുപോലെ  
അദ്വൈതത്തിന്റെ സേവകനായും നഗ്നനായതന്നെ. വിവസ്രഭേമ-  
ൻ-നഗ്നശരീരൻ. അഹർനിശം-പകലിരവ്, ലോകോപകൃതിപ്ര-  
സക്തൻ-ലോകോപകാരതല്പരൻ.

൯. സമസ്തമാതാവ്-എല്ലാറ്റിനേയും തള്ള, പ്രകൃതിമാതാവ്.  
മഹീയമാത്മാമൃതം-ഭൂമിയിലെ സാർവ്വകമായ അമൃതം, ജലത്തിന്  
അമൃതമെന്നുപേരുണ്ട്. ("പയ: കീലാലമമൃതം") ശരീരത്തിന്റെ പുറ



- ൻ. ജലംതിളപ്പിക്കുവതിന്നു പാത്രവും  
കറച്ചുതീയും വിറകും ധരിച്ചുവോ;  
നരൻ ജനിച്ചില്ലതുകൊണ്ടു ചുടേഴും  
പയസ്സിനാലില്ലപയോഗമേതുമേ.
൧൦. ശരിക്കുകാരും വെയിലും തടഞ്ഞിടും  
സ്ഥലത്തുമിന്നുന്ന തണുത്ത നീരിലേ  
കളിച്ചിടാവു കതകും തരുന്നതാ-  
മരോഗതാശുദ്ധിയെയാഗ്രഹിപ്പവൻ.
൧൧. സ്വതന്ത്രമായ് കാട്ടിൽനടന്നിടും മൃഗം  
കളിപ്പതെന്നും കുളിർനീരിലല്ലയോ?  
അവറവെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങുക-  
ല്ലതിൻപ്രകാരം നരനും ചരിക്കണം.
൧൨. സ്വതന്ത്രമായ് സുന്ദരനായരികുവാൻ  
കൊതിക്കുമേണം ചെളിയുള്ളഭൂമിയിൽ  
കിടന്നശേഷം വയറിടൂരച്ചുകൊ-  
ണ്ടുരുണ്ടുമേവുന്നതിനെന്തുകാരണം.
൧൩. നിജോദരധൗതശ്ശിശിരീകരിക്കുവാൻ  
സുവാസനാപ്രേരിതനായിതിൻവിധം  
ചരിക്കയാണായതു പോലെ മർത്യനും  
സ്വകീയമാകും വയർ ശീതമാക്കണം.
൧൪. ചെളിക്കുഴമ്പിൽ ജരം പുതച്ചതാം  
മൃഗം മലദപാവമിട്ടുരുമ്മീടും;  
മനുഷ്യനും തദപിധമസ്തശങ്കനായ്  
ഗുദം തണുപ്പിക്കണമേതുനാളിലും.

എന്നും അകത്തും ഉള്ള ചെളിയെ (പുറത്തെ ചെളിയേയും അകത്തുള്ള  
ഭൂമേദസ്സിനേയും) കഴുകിക്കളയുന്ന ജലം ഭൂമിയിലെ അമൃതതന്നെ  
യാണു്. ദേവന്മാർ അമൃതസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കുന്നതുപോ-  
ലെ മനുഷ്യക്കു് ജലസേവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കാമെന്നു പ്രകൃതി  
ചികിത്സാഭിവൃദ്ധിയുടെ ഭാവിഫലത്തെ കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

9. പയസ്സു-ജലം. തീയും വിറകും പാത്രവുംകൊണ്ടു മനുഷ്യ-  
ൻ ജനിക്കായ്താൽ ചൂടുവെള്ളംതന്നെ മനുഷ്യനാവശ്യമില്ലെന്നു ജ-  
സ്സ് പറയുന്നു. ആവിസ്താനാദികളുടെ കഥ ഇനിയും പറയേണ്ടതി-  
ല്ലല്ലോ.

10-17; ആരോഗതാശുദ്ധി-ആരോഗ്യമാകുന്ന ശുദ്ധി. നര-  
ൻ-മനുഷ്യൻ. ഏണം-മാൻ, നിജോദരം-തന്റെവയറു്. ശിശിരീ



- എ. നദീതടത്തിങ്കലിരുന്നു ഭംഗിയായ്  
കുളിച്ചിട്ടും പക്ഷികളുപലത്തൊടേ-  
സപചഞ്ചുവാൽ തട്ടിയൊഴിച്ചു നീരിനാൽ  
നനയ്ക്കുമാറുണ്ടു തദീയ ലിംഗവും.
- എ. കുളിച്ചതിൻമട്ടു പുറണ്ടു നീരിനെ-  
ക്കുതിന്നു പക്ഷങ്ങൾ കടഞ്ഞിളക്കിയും  
സുഖേനകൊക്കാൽ തടവിത്തലോടിയും  
കളഞ്ഞിടുന്നതു കമനീയമാം വിധം.
- എ. “നനയ്ക്കുലിംഗം കുളിരേന്തിട്ടും വരെ,-  
തുവർത്തിനാൽമേനി തുവർത്തിടായ്ക്കനി”  
ഇതല്ലയോ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വന്നിരു-  
ന്നിവണ്ണമാറാടിന പക്ഷിതൻമൊഴി?
- എ. വിശാലരമ്യ പ്രകൃതിസ്ഥിതങ്ങളാം  
വാശേഷമോരോന്നിതു മട്ടനോക്കുവേ  
വിശിഷ്ടനാം ജസ്തിനു തോന്നിവെന്നൊരാ-  
വിശുദ്ധമാം സ്നാനമിനിപ്പറഞ്ഞിടാം.
- എ. കുളിപ്പവൻ കൈത്തലമോളമാഴമു-  
ള്ളിടത്തു വെള്ളത്തിൽ നിജാസനത്തിനെ  
സുഖാലോപ്പിച്ചിരുപാദവും നന-  
ച്ചിരിക്ക, കാൽമുട്ടനനഞ്ഞിടാവിധം.

കരിക്ക-തണുപ്പിക്കുക. സുവാസനാപ്രേരിതൻ-പ്രകൃതിയുടെ ശക്തി  
യാൽ പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെട്ടവൻ; ജരം-വയറു. മൃഗം-മാൻ. അസുശക്  
ൻ-ശക്തി വിട്ടവൻ. ചഞ്ചു-കൊക്ക. പക്ഷങ്ങൾ-ചിറകുകൾ.

ആരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ പ്രകൃതികനുസരണമായ ജീവിതം  
നയിക്കണം. അതെങ്ങിനെയെന്നറിയാനായി പ്രകൃതിയിൽ കാണു  
ന്ന അനുഭവങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷണം ചെയ്തിരിക്കണം. മൃഗങ്ങ  
ളും പക്ഷികളും സാധാരണമായി വെള്ളത്തിലിറങ്ങിമുങ്ങാറില്ല. അ  
വകൾ ഗുദവും വയറും തണുക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജലത്തിൽ ഇരുന്നു  
സ്നാനം നടത്തുകയാണ് പതിവ്. സാധാരണ വനപ്രദേശങ്ങളിൽ  
കാണുന്ന നീരൊലിപ്പുകൾ മുങ്ങിക്കുളിക്കത്തക്ക അഴമുള്ളവയല്ല.  
അതിനാൽ മനുഷ്യനും അങ്ങിനെ ചെയ്യണം. പക്ഷികൾ ദേഹം  
മഴവനും പുരളുന്ന വെള്ളം മുണ്ടുകൊണ്ടും ചിറകുകൊണ്ടും കടഞ്ഞു  
കളയുന്നതുപോലെ മനുഷ്യനും ദേഹം കഴുകിയശേഷം ജലം കൈ  
കൊണ്ടു തിരുമ്മി തോർത്തണം എന്നു അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

19-20. മേൽ പറഞ്ഞവിധം പ്രകൃതി നിരീക്ഷണം ചെയ്ത  
തിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യൻ കുളിക്കേണ്ടവിധം ഇന്നപ്രകാരമാ



൨൦. സ്വലിംഗപാദങ്ങളുമാനിതംബവും  
ജലത്തിൽമുങ്ങാമിഹമിക്കുവാറുമേ;  
ഒരിക്കലും ജാനയുഗം ജലത്തിലാ-  
ണ്ടിരിക്കുവാൻ നൽകരുതേതുമേ തരം.
൨൧. അനന്തരം ശക്തിയൊടാത്മപാണിയാൽ  
ജലംതെറിപ്പിക്കുക കഷ്ടമേൽ മുദാ  
നിജോദരത്തിന്റെ സമസ്തഭാഗവും  
കരത്തിനാൽതന്നെ തിരുമ്മണം ക്ഷണം.
൨൨. ഇതിൻവിധം നീരു തളിച്ചു പിന്നെയും  
തിരുമ്മിടാം തൃപ്തിവരുവരയ്ക്കുമേ;  
കളിക്കുവാനായ് കരുതുന്നവേള ത-  
ന്നൊമർമ്മിമാതിരിതീൻ പോകണം.

ണെന്നു ബുദ്ധിമാനായ ജസ്സ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ ഇവിടെ വ  
ണ്ണിക്കുന്നു. കളിക്കുന്ന ആളിന്റെ കൈപ്പടത്തോളം (3, 3½ ഇഞ്ചു)  
വെള്ളത്തിൽ അസനം ഉറപ്പിച്ചു കാലുകൾ സ്വല്പം അകറ്റി പാദം  
വെള്ളത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടു- കാൽ മുട്ടുകൾ നന്നായതെ- ഇരിക്കണം  
ഈ ഇരുപ്പിൽ പാദവും അസനവും ലിംഗവും മിക്കവാറും മുങ്ങിയി  
രിക്കണം. പിന്നീട് ഉള്ളംകൈകൊണ്ടു വെള്ളം ആഞ്ഞുതട്ടി വയറാ  
ത്തു തെറിപ്പിക്കുക. ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൊണ്ടുമോ വയ  
റിന്റെ ഏല്പാഭാഗത്തും ഊർജ്ജിതത്തോടുകൂടി തിരുമ്മുക. പിന്നെ  
യും വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ചെയ്യണം. ആകപ്പാടെ  
നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ പകുതിസമയം ഇങ്ങിനെ വയറു തി  
മ്മാനുപയോഗിക്കണം പിന്നെയുള്ള സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊരഭാ  
ഗം രണ്ടു് ഒടികളിലും അത്രയും സമയം വൃഷണത്തിലും അത്രയും  
സമയം വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും തിരുമ്മുക. പിന്നീട് ഗുദവും പാ  
ദങ്ങളും കഴുകുക. അവിടെയും ഓരോ മിനിട്ടു തിരുമ്മുന്നതു നന്നു, വ  
യറു തിരുമ്മുന്നതു നാഭീസ്താനത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവണ്ണം ചെയ്യുന്ന  
താണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം.

21 മിനിറ്റാണ് സ്നാനം എടുക്കുന്നതെന്നുവിചാരിക്കുക. 2 മി:  
പൊക്കിളിനു മേഖെയും 7 മി: അടിയയ്ക്കു വിലും, 3 മിനിട്ടുവീതം  
ഒടികളിലും വൃഷണത്തിലും വൃഷണ ഗുദമദ്ധ്യഭാഗത്തും, ഒരു മിനിട്ടു  
ഗുദത്തിലും, ഓരോമിനിട്ടു ഓരോ പാദത്തിലും, തിരുമ്മുക. വെള്ളം  
തെറിപ്പിക്കുകയും തിരുമ്മുകയും ഇടവിട്ടു ചെയ്യുന്നതിനു സുകരമാ  
യ ഒരു വിദ്യയുണ്ടു്; 10 വട്ടം വെള്ളം വയറാത്തു തട്ടി ഒഴിക്കുക; 10  
വട്ടം തിരുമ്മുക ഇങ്ങിനെ മൂന്നുപ്രാവശ്യം വെള്ളം തട്ടിയൊഴിക്കുക  
യും തിരുമ്മുകയും ചെയ്താൽ 1 മിനിട്ടു നേരമായതായി കണക്കാക്കാം  
വയറാഞ്ഞു തിരുമ്മു കഴിക്കുന്നതുവരെയെ വെള്ളം തെറിപ്പിക്കേണ്ടു്.



൨൩. കരദപയത്താലോടിയിൽ തലോടണം  
നിജാബധദേശത്തുമതിന്നു കീഴെയും  
അതിൻവിധം ചെയ്യുക, പിന്നെയൊഗ്ഗുരും  
പദങ്ങളെപ്പോൽ കഴുകീടണം ക്ഷണം.
൨൪. നരൻ നിജാബധാദിതലോടിടും വിധം  
സ്വയോനിതൻ രണ്ടുവശങ്ങളും സുഖാൽ  
കരാബുജംകൊണ്ടു കുറച്ചുമന്ദമായ്  
തലോടണം ഭംഗിയിലംഗനാജനം.
൨൫. ഇറങ്ങിമുങ്ങാൻകൊതി തോന്നിയാലുടൻ  
നിമജ്ജനം തീൻകരയ്ക്കു കേറണം  
ശിരസ്സിലും മെയ്യിലുമുള്ളവെള്ളമ്-  
ക്കരദപയം കൊണ്ടു തിരുമ്മിനീക്കണം.
൨൬. കുളിച്ചുതീർന്നാൽ തുണികൊണ്ടൊരിക്കലും  
തുടച്ചുമാറൊല്ല പയ:കണങ്ങളെ,  
തിരുമ്മിയാൽ ചോരശരീര പാഞ്ഞിടും  
ഞെരമ്പുകൾക്കുഗ്രബലം ലഭിച്ചിടും.
൨൭. പിഴിച്ചിലിന്നും ഞവരക്കളിക്കുമു-  
ള്ളാരഗ്ഗുണത്രേണയൊരൊറവേളയിൽ  
ജലത്തൊടൊന്നിച്ചു തിരുമ്മിയാൽ വരും  
ജവത്തിലാരോഗ്യവുമങ്ങുകൈവരും.

സൂര്യകുളാണെങ്കിൽ വയറു തിരുമ്മിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഒടി തലോടണം. പിന്നെ പരത്തിയ കൈത്തലംകൊണ്ടു യോനിയുടെ ഇരുവശവും തടകണം.

അനന്തരം ദേഹമാസകലം വെള്ളം ഒഴിച്ചു കഴുകുകയോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയോ ചെയ്യാം. പിന്നീട് വെള്ളം കൈകൊണ്ടു തുടച്ചു നല്ലവണ്ണം ഉണക്കണം. പ്രകൃതിസ്സാനാനന്തരം ശരീരം ഒരിക്കലും തുണികൊണ്ടു തുടച്ചു ഉണക്കരുത്. തിരുമ്മിയാൽ ഞെരമ്പുകൾക്കു ഉണച്ചും ദേഹത്തിനു മൂടും തദ്വാരാ രക്താഭിസരണത്തിനു സുഗമതയും ഉണ്ടാകും. വെള്ളം പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടു പിഴിച്ചിലിന്റേയും തടവുന്നതുകൊണ്ടു ഞവരക്കളി തേക്കുന്നതിന്റേയും പ്രയോജനം കിട്ടും. എന്നാൽ അതിനുള്ള ദോഷവും വിഷമങ്ങളും ഇതിനില്ലതാനും.

ഇങ്ങിനെ കുളിയും തടവിയുണക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ മുണ്ടുടുക്കാതെ (അല്ലമാത്രമായ വസ്ത്രത്തോടെ) വെളിമ്പ്രദേശത്തു കുറെ നേരം ലാത്തണം. ഇളവെയിലാണെങ്കിൽ വളരെ വിശേഷം. പിന്നീട് വ്യാധാകൊണ്ടു ശരീരത്തിനു വേണ്ട മൂടുണ്ടാകണം. വിയർപ്പു



൨൮. വപുസ്സിലെങ്ങും വസനംവഹിച്ചിടാ-  
തിതിന്നശേഷം വെളിയാം സ്ഥലങ്ങളിൽ  
കുറച്ചുനേരം സുഖമായിലാത്തണം;  
സുവണ്ണവെൽപ്പിൽസ്സുതരാം വിശേഷമാം.

൨൯. കുറച്ചു ചാഞ്ചാടിയ മന്യവേലയിൽ  
പ്രവർത്തനം ചെയ്തുമിതിന്റെ ശേഷമായ്  
സ്വതന്ത്രശരീരത്തിനുവേണ്ട ചൂടിനെ-  
സ്വയം സമാജ്ജിക്കുക വീണ്ടുമങ്ങനെ.

൩൦. മഹാമയോച്ഛാടന മന്ത്രമാകുമി-  
ക്കളിയെഴും മേന്മ കുറച്ചുചൊല്ലുവൻ;  
തജാവലീകാരണമായ ചൂടിനെ-  
പ്പുറത്തു തള്ളും കുളിരുന്ന കക്ഷികൾ,

മെന്നില്ല. ഓടിയോ ചാടിയോ ചെയ്തിലത്തു നടന്നോ പുതച്ചു കിട  
ന്നോ ചൂട വരുത്തിയാൽ മതി.

സ്നാനത്തിന് എല്ലാവർക്കും എല്ലാക്കാലത്തും സമയക്ലിപ്തം ചെ  
യ്യാൻ നിവൃത്തിയില്ല. തണുപ്പുള്ളപ്പോൾ കുറച്ചുസമയവും ചൂടുള്ള  
പ്പോൾ കൂടുതൽ സമയവും—അവനവന്റെ ഇഷ്ടംപോലെ—എടു  
ക്കാം. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സമയക്കണക്ക് മുൻപു  
പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സ്നാനപാത്രവും കുളവും ഒന്നും കിട്ടാത്ത അവസരത്തിൽ ഈ  
സ്നാനം ചെയ്യേണ്ട രീതിയെപ്പറ്റി ജസ്റ്റ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. “ഒരു  
പാത്രത്തിന്റെ മുകളിലായി ഇരുന്നുകൊണ്ടു കുറച്ചുനേരം കൈകൊ  
ണ്ടു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു ഗുദവും ഗുഹ്യപ്രദേശവും തണുപ്പിക്ക  
ുക. വയർ വേദത്തിൽ കൈകൊണ്ടു കഴുകുക. പിന്നീട് ദേഹമാ  
സകലം കഴുകി തിരുമ്മിയുണക്കുന്ന ജോലി തുടങ്ങാം.” വിചാരിക്കു  
ന്തോറും ഈ സ്നാനം മാത്രമേ സ്നാനങ്ങളേക്കാൾ ഉപരിയായി തോ  
ന്നുന്നു. ആദിമനുഷ്യനു വളരെ ദിവസം തുടരെ നനഞ്ഞ മണ്ണിലോ  
ചെളിയിലോ മഞ്ഞുകട്ടയിലോ കൂടി നടക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കും. പ  
ലപ്പോഴും അസുനം ഉറപ്പിച്ചിരിക്കേണ്ടതായും വന്നിരിക്കും. അങ്ങി  
നെ പാദങ്ങളും ഗുദവും തണുക്കുക സാധാരണമായിരുന്നിരിക്കണം.  
അകയാൽ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കണം പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ  
സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതിനാൽ ഗുദപാദങ്ങൾ തണുപ്പിക്കുന്ന ഈ  
സ്നാനം പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമാണെന്നു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

30. മഹാ....മന്ത്രം-വലിയ രോഗങ്ങൾ അകറ്റുന്ന മന്ത്രം. ത  
ജാവലീകരണം-രോഗക്രമങ്ങളുടെ കാരണം. ഇനി സ്നാനത്തിന്റെ  
ഗുണങ്ങൾ പറയുന്നു.



൩൧. വയററിനുള്ളിൽപ്പെട്ടമംഗമൊക്കെയും  
തണുക്കയാലായവതന്റെ ജോലികൾ.  
ശരിക്കുചെയ്യുന്നതിനാലജിണ്മാം  
ഗദാഭിബീജം വരുകില്ല തെല്ലമേ.
൩൨. ദഹിക്കയാൽ പോഷക സാധനങ്ങൾത-  
പപുസ്സിലെല്ലാം ശരിയായ് പിടിച്ചിട്ടും,  
പ്രത്രധാചൈതന്യ മുദിക്കമാകയാൽ  
ശരീര സംശോധനവും നടന്നിട്ടും.
൩൩. മലം ഗമിക്കും തടവേതുമെന്നിയെ;  
ശരിക്കുമത്രം വെളിയിൽ ഗമിച്ചിട്ടും,  
വിയപ്പുവേണ്ടുപടി നിഷ്ക്രമിച്ചിട്ടും,  
വിശുദ്ധമാകും തനുവീരവസ്ഥയിൽ.
൩൪. ഞരമ്പുകൾക്കുള്ളൊരു കേന്ദ്രമായിട്ടും  
സുഗുഹ്യദേശത്തു തണുപ്പുപറവേ  
ഞരമ്പശേഷം വിരവോടുണർവ-  
ന്നപാരമുന്മേഷമിയറുമേവനും.
൩൫. പറന്നു ചുറ്റുന്നൊരു രോഗബീജമി-  
ത്തരം മനുഷ്യന്റെ വപുസ്സിലേറിയാൽ  
പരം ജവത്തിങ്കൽ വെളിക്കുവെന്നിട്ടും  
പരന്നിട്ടും രുക്കുവനോടു തോറുപോം
൩൬. വിരൂപർ പേഗാൽ കമനീയരൂപാരാം,  
സുരൂപരെന്നും വിലസും സുരൂപരായ്:  
അടുത്തുകൂട്ടുന്നൊരു ഭുവ്വികാരവും  
കടുത്തവേഗത്തിൽ മടുത്തകന്നിട്ടും.

31. അജിണ്ണ്....ബീജം-ദഹനക്കേടാകുന്നു; രോഗനിദാനം.

32. തദപിപുസ്സിൽ-അവന്റെ - പ്രകൃതിസ്ഥാനം ചെയ്യുന്നവന്റെ - ശരീരത്തിൽ. പ്രത്രധാചൈതന്യം-വർദ്ധിച്ചജിണ്ണ്. ശരീരസംശോധനം-ദേഹശുചീകരണം, ശരിയായദഹനംകൊണ്ട് ജിണ്ണ്വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മലം വെളിയിൽപോയി ദേഹം ശുചിയുമാകും.

33. നിഷ്ക്രമിക്കുക-പോകുക. തനു-ശരീരം മലം മുത്രം വിയപ്പ് മുതലായ മലങ്ങൾ ശരിയായി പോകുമ്പോൾ ദേഹം ശുദ്ധമാകും. (34)അപാരമുന്മേഷമിയററും-അതിരില്ലാത്ത ഉന്മേഷമുണ്ടാകും.

35; പരന്നിട്ടും രുക്ക്-പകരുന്ന രോഗം, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കൂടിയാലും പ്രകൃതിസ്ഥാനം ചെയ്യാൻ പൊയ്ക്കൊള്ളും.

36. കമനീയരൂപർ-സുന്ദരർ, സുരൂപർ, വിരൂപതയുള്ളവർ



൩൭. തുടങ്ങിയാൽ മെയിലൊതുങ്ങി വാണിടം.  
ഗദങ്ങളെല്ലാം പുറമെ ഗമിക്കുമേ;  
നിജാമയാപാസനശക്തി മേനിയിൽ  
ഭവിക്കയാൽത്താനിതുസംഭവിപ്പതും.

൩൮. വധുടിമാക്കാത്തവരോഗമൊക്കെയും  
ക്ഷണേനമാറാനിതുതന്നെയുഷധം.  
തളച്ചുയർക്കാമലബന്ധനങ്ങളും  
തഥാഹനിക്കാനിതു ശക്തിശാലിയാം.

൩൯. ദുർവ്വാരരോഗമൊഴിയാൻ ഭഗവാൻ മുകുന്ദൻ  
സ്വപ്നാസികൾക്കുള്ള യോരമൃതമെന്നപോലെ  
സ്വപ്നായങ്ങളുമുടൻ ഹൃതരോഗ മാത്രം  
ഗർവാകമിപ്രകൃതി സംപംഭവനം കെടുത്തും.

രണം മേദസ്സാണ് പ്രകൃതിസ്താനത്താൽ മേദസ്സു മാറുമ്പോൾ വൈശ്വ  
പ്യവും മാറും. കാമക്രോധാദികളായ മാനസിക രോഗങ്ങളുടെ  
കാരണവും മേദസ്സാണ് അതിനാൽ മേദസ്സു പോയാൽ മനോ നൈ  
ർമ്മല്യവും ഉണ്ടാകും.

37. നിജാ....ശക്തി-തന്റെ രോഗങ്ങളെ പുറത്തുതള്ളുന്നതി  
നുള്ള ശക്തി. ഈ സ്താന ചികിത്സകൊണ്ടു മറഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന രോഗ  
ഭൂതങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു തള്ളി ഒഴിയും (38) വധുടിമാർ-സ്രീകൾ  
ആത്മവം-തീണ്ടാരി. തളച്ച അശ്വസ്സ് മലബന്ധം മുതലായവ മാറാ  
നും ഈ സ്താനത്തിനു കഴിയും. തീണ്ടാരിസംബന്ധമായ വയറു  
നോവ്, രക്തം പോകാതിരിക്കുക, അധികം രക്തം പോകുക, ദുർഗ്ഗ  
ന്ധത്തോടും നിറഭേദത്തോടും രക്തം പോകുക, മുതലായവയ്ക്കു ഇതു  
കൈകൾമേരുന്നാണ്.

39; ദുർവ്വാരരോഗം-തട്ടക്കാൻ വയ്യാത്ത രോഗം.

സ്വപ്നാസികൾ-ദേവന്മാർ ഹൃതരോഗം....സംപ്രവനം-രോഗമാതാ  
വിന്റെ (ദുർമേസ്സിന്റെ) ഗർഭിണി നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതിസ്താനം.

ദേവന്മാർ തട്ടക്കാൻ വയ്യാതിരുന്ന ജരാണരരോഗം ഭേദമാക്കാ  
ൻ വിഷ്ണുഭഗവാൻ അമൃത നൽകിയതുപോലെ ലോകങ്ങളാകുന്ന സ്വ  
പ്നരോഗങ്ങളും മാറുന്നതിനായിട്ടു ജസ്തം ഈ പ്രകൃതിസ്താനം  
നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഇതിലെ ഉപമാലങ്കാരത്തിന്റെ ഭംഗിചി  
ന്തനീയമാണ്.





## അധ്യായം ൨.

തിരുമ്മലും തലോടലും.

൧. ഉടലശേഷവും കൈത്തലത്തിനാൽ  
തടവിയൊലെയും മേന്മ ചൊല്ലുവൻ  
ഇതിന്നു തുല്യമായ് ചേതനാബലം  
തരുവതിന്നു മററില്ലൊരശേഷധം.
൨. തനയന്തുഴിയിൽ തട്ടിവിണുതൻ-  
തലചതയ്ക്കുകിൽ തായയുന്തദാ  
തനതുകൈയിനാൽ തൽസ്ഥലത്തിനെ-  
ത്തടവതില്ലയോ തൽക്ഷണേന താൻ?
൩. തുരുതുരെപ്പെരും മഞ്ഞുപെയ്തയാൽ  
സ്വപദികാൽത്തണുത്തുള്ള മാനുഷൻ  
നിജകരങ്ങളാലങ്ങുഭംഗിയായ്  
തടവതില്ലയോ ചൂടുകിട്ടുവാൻ?
൪. മനുജർവാസനാ വൈഭവത്തിനാ-  
ലിതുവിധംസദാ ചെയ്തിടുന്നതാം  
ഉടൽ തിരുമ്മിയാൽ കേടുതീർന്നുടൻ  
സ്ഫുടമരോഗതാസിലിവന്നിടും.

---

1. ഇനി തിരുമ്മലിന്റേയും തലോടലിന്റേയും ഗുണങ്ങൾ വർണ്ണിക്കാൻതുടങ്ങുന്നു. ചേതനാബലം-ചൈതന്യം, ജ്ഞസ്സു്. വെറുതെതന്നെ ദേഹമാസകലം തിരുമ്മുന്നപക്ഷം ദേഹത്തിന്നു വളരെ ജ്ഞസ്സുണ്ടാകും.

2. തനയൻ-പുത്രൻ ഉഴി-ഭ്രമി തായ-തള്ള തൽസ്ഥലം-ആ (ചതഞ്ഞ) സ്ഥലം “കുട്ടി മറിഞ്ഞുവീണു കരഞ്ഞും ചൊണ്ടു അമ്മയുടെ അടുക്കൽ ചെല്ലുമ്പോൾ അവൾ വൈദ്യന്മാരും പുസ്തകങ്ങളും പറയുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളൊന്നും കരുതാതെ കരകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പ്രണയത്തോടും അനുകമ്പയോടും കൂടി അനറിയാതെ വേദനയുള്ളിടം തടവുകയും തലോടുകയും ചെയ്യുന്നു”. ജസാദു്

3-4; മഞ്ഞുകൊണ്ടോ മറ്റോ കാലു തണുത്തുകൊച്ചുമ്പോൾ തിരുമ്മി ചൂടപിടിപ്പിക്കുക സാധാരണയാണ് കേടുമാറാനുള്ള ഈ വിദ്യ പ്രകൃതിയുടെ വാസനയാൽ ചെയ്യുന്നതാണ്.



6. സഗദനൈസ്സുഖാലസ്സരോഗനാം  
സഹചരൻ തലോടുന്നുവെങ്കിലോ  
സപദി തൽഗദംതീർത്തു കല്പതാ-  
സദനമാക്കമാരോഗിയേയുമേ.
7. വളരെയൊളകൾക്കുള്ളൊരാമയം  
കളയുവാൻ നടക്കുന്ന സജ്ജനം  
മിളദനേകരോഗാംഗനാവതീ-  
യിളയിലെപ്പൊഴും കാണതല്ലയോ?
8. ഇതിനുകാരണം വൈദ്യകല്പതാ-  
ഭരമകല്പനിൽ പാഞ്ഞുകേറവേ  
ഉദിതമായിട്ടും നഷ്ടമൊന്നതാ-  
നിതു സദാ കരൾക്കാമ്പിലോർക്കണം.
9. ഉടൽ തണുത്തവൻ മെയ്ക്കുമ്പുടേഴും  
മനുജനാൽ തിരുമ്മിയ്ക്കു തന്നടുത്  
ഇതുവിധം കുറേനാൾ നടത്തിയാൽ  
നിജ വപുസ്സിന്നു മുട്ടുമിട്ടിടം.
10. തടവിടും പമാൻ പ്രേമപൂർണ്ണനായ്  
നിജമനോജ്ഞമാം ജോലിചെയ്തിലേ  
സഹലമായ് വത്ര തൽപരിശ്രമം  
സകലരും ധരിക്കേണ്ടതാണിതും.
11. പ്രിയതമന്റെ മെയ്യിഷ്ടയായിട്ടും-  
പ്രിയ തലോടിയാൽ നന്നു തന്നെയാം  
നിയതമാവിധം കാന്തതന്റെ മെയ്  
നിയതകാമനാം കാമുകന്നുമാം.

5-7; രോഗിയെ ആരോഗ്യമുള്ളവൻ സ്നേഹത്തോടെ തടവു നപകുഷം അവന്റെ ആരോഗ്യം പകർന്നു രോഗിക്കു സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. രോഗം പോലെതന്നെ ആരോഗ്യവും പകരുന്നതാണ്. പലരെ ചികിത്സിക്കുന്ന വൈദ്യന്മാർ മിക്കവാറും രോഗികളായികാണുന്നുള്ള കാരണം അവരുടെ ആരോഗ്യം കുറേയ്ക്കു രോഗികളിൽ പകർന്നു നഷ്ടമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. തിരുമ്മുകാരിലാണ് ഈ തത്വം അധികം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളത്.

8-9. ദേഹം തണുത്തിരിക്കുന്നവൻ ദേഹത്തിനു ചൂടുള്ളവനെക്കൊണ്ട് തിരുമ്മിക്കണം. തടവുന്നയാൾ രോഗിക്കു ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള മനസ്സുപിചാരത്തോടെ തലോടിയെങ്കിലെഫലമുണ്ടാകയുള്ളു. ധനാശയംകൊണ്ടു പേരിനു തടവിയാൽപോരാ.

10 ഇഷ്ടമുള്ള ഭാജ്യം ഭർത്താവിനും പരസ്സരം തടവാരം. ഏ



൧൧. തന്നവിൽ നീർപുറണ്ടുള്ള വേളയിൽ  
തടവിയോലത്താണേറെ മുത്തമം  
മുറുകെയും പരം മെല്ലെയും വപു-  
സ്സതുതലോടിയാലേറെ നല്ലതാം.
൧൨. പ്രകൃതിയോജ്യമാമാപ്പവം കഴി-  
ഞ്ഞിതുന്നടത്തിയാലേറെവും ക്ഷണം  
സീരകളാകെയുൽ ബുദ്ധമായിട്ടും  
ബഹുബലം വപുസ്സിന്നു വന്നിട്ടും.
൧൩. ഇതുതിരുമ്മുകാർ ശാസ്ത്രരീതിയിൽ  
തടവിടും വിധം ചെയ്തുപോകൊലാ;  
തന്നവിലെണ്ണയും നൽക്കഴമ്പുമാ-  
പ്പടിപുരട്ടിയും ചെയ്തുപോകൊലാ.
൧൪. ചെടികൾ കൂട്ടമായ് വാണിടുന്നവാ-  
റവ പരം തഴയ്ക്കുന്നതില്ലയോ?  
നരരു മാവിധം ചേന്നുമേവിയാൽ  
നവനവങ്ങളാം ശ്രീകൾ സിലമാം.
൧൫. വളരെ വൃദ്ധരാമർത്യരാകവേ  
തരുണരോടുതാൻ ചേന്നുറങ്ങുകിൽ  
പ്രബലമാകുമന്മേഷവും ബല-  
ത്തികവുമെത്തിട്ടും മെത്തിട്ടുംജവാൽ.
൧൬. ഇടിയേറു മരിച്ചുപോയവൻ ത-  
ന്നടലെല്ലാ മുടനെ കരത്തിനാലേ.  
സ്ഫുടശക്തിവഹിക്കുവോൻ തലോടി-  
ത്തടവിടിൽ ധൃതജീവനായ് ഭവിക്കും.

നാൽ അപ്പോൾ ആരോഗ്യമുണ്ടാകണമെന്നുള്ള ചിന്തയല്ലാതെ കാമ  
വികാരം ലേശംപോലും ഉണ്ടാകരുത്.

11. വെള്ളം പുരട്ടി ശരീരം തടവുന്നതു ഏറ്റവും നന്നു. തട  
വുന്നതു മുറുകിനും അധികം അമർത്താതെയും വേണം (12) പ്രകൃതി....  
മാപ്പവം-പ്രകൃതിസ്നാനം. സീര,...മായിട്ടും-ഞരമ്പുകൾ ഉണരും.

14. മനുഷ്യൻ ഏകാകിയായി ജീവിക്കേണ്ട ജന്തുവല്ല, സമു-  
ദായജീവിയാണ്. നവനവങ്ങൾ-പുതിയതു പുതിയതു.

15. മെത്തിട്ടുംജവാൽ-വളരെ വേഗത്തിൽ. വൃദ്ധന്മാർ ചെ-  
റുപ്പുകാരുടെ കൂടെ കിടന്നുറങ്ങിയാൽ ഉന്മേഷവും ബലവും വ-  
ർദ്ധിക്കും.

16. "മനുഷ്യർ ഇടിവെട്ടു മുതലായവയേറ്റു ചത്തുപോയസമയം



എ. ചത്താലും ചടുലരസേന ജീവനേക്കാൻ  
സാമത്വം തടവിടുമിത്തലോടലാലേ  
ഉണ്ടാകും സുഖമറിയാൻ കളിച്ചശേഷം  
നീരല്ലാം തടവിയുണക്കിനോക്കതന്നെ.

## അധ്യായം ൩.

കാരം, വെളിച്ചം, വസ്രധാരണം.

൧. മർത്യനെ പ്രകൃതി നഗ്നനായ് ചമ-  
ച്ചിടീനാൾസരസമെന്നാകാരണം  
തദപ്രസ്തിനു വെളിച്ചവും മരുത്-  
സ്സർവ്വം സതത മേറിക്കേണ്ടതാം.
൨. നഗ്നനായി നടകൊൾവതേറ്റവും  
നന്നതാൻ പ്രകൃതിയോജ്യമാകയാൽ  
കാരമപ്പടിവെളിച്ചവുതൊടാ-  
തുളളമെയ്ക്കു ബത! ശക്തിയറിവിടും.
൩. കൂരിരുട്ടറയിലങ്കുരിച്ചിടും  
ചേമ്പുതന്നിലകൾപോലെ തണ്ടുമേ  
ഏറ്റവും വിളറിനിലു വാനെഴും  
മേതുവോക്കിലിഴുതന്നാഭാവമാം.
൪. ആയതിങ്ങുവെളിയിൽ പ്രകാശവും  
കാരമേല്ക്കുമൊരു ദിക്കിലാക്കുകിൽ  
പച്ചവണ്ണമൊടു മാത്തുകേറമാ-  
കാഴ്ചയിക്കഥകഥിക്കയല്ലയോ?

ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ള ആളുകൾ വളരെ നേരം തടവിയിട്ടു  
ജീവിച്ചുവന്നായി പല ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്" എന്നു ജസ്റ്റ്.

17. ചടുലരസേന-മനോഹരമായ രസത്തോടുകൂടുംവണ്ണം.

കാരം വെളിച്ചവും ഏകാന്തിയുടെ ഗുണങ്ങൾ ഇനി മേൽ  
വർണ്ണിക്കുന്നു.

1-4; ജനിക്കുമ്പോൾ രോമമോ വസ്രമോ ഒന്നുമില്ലാതെയാ  
ണ് മനുഷ്യർ ഇരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അവന്റെ ദേഹത്തി  
നു വെളിച്ചവും കാരാടിയും എപ്പോഴും അവശ്യമുണ്ട്. അതിനാ  
ൽ പ്രകൃതിക്കു ചേർന്നു നഗ്നമായുള്ള സഞ്ചാരമാണ്. നിലവക



6. മന്ദനായമനുജൻ നിജാംബരം  
ദൂരെവിട്ടു, വനീയിൽ സമീരനിൽ  
ആതപത്തിലമരുന്നുവെങ്കിലോ  
ജാതമാകുമധികോർജ്ജിതം ദൂതം.
7. അംഗകങ്ങളുടെ ജോലിയേററവും  
ഭംഗിയാകിനവിധം നടന്നിടം  
തുംഗമായ ബലമാൻ മെയ്തടീൽ-  
സംഗജാധികതരോജ്ജിതംപെറും.
8. വസ്രമറ തനുവിങ്കൽ നിന്നുടൻ  
നിഗ്ഗമിക്കുമൊരു ചിത്തമാരുതൻ  
പിന്നെയും തൊലിവഴിയ്ക്കുകത്തുചെ-  
ന്നെത്തുവാൻമിടയില്ലൊരിക്കലും.
9. മെയ്യുവായുവുപയോഗമുള്ളതാ-  
ണെന്നു കാട്ടിട്ടുവതിന്നുതന്നെയോ  
വൻജപരാത്ത് വെളിവാറു വായുവിൽ  
സഞ്ചരിപ്പതിനു സംബ്രജിപ്പതും?

ഉിലും മറും കിളിച്ചുനിൽക്കുന്ന ചേമ്പു മുതലായവപോലെ കാ  
റും വെളിച്ചവും തട്ടാത്ത ദേഹവും വിളറിയിരിക്കും. അങ്ങിനെ  
യുള്ള ഒരു ചെടി വെളിച്ചമുള്ളിടത്തു കൊണ്ടുവന്നു നട്ടാൽ ഈ സം  
ഗതി പ്രത്യക്ഷമാകും.

5. മടിയൻ (വസ്രമീനനായി) കാറും വെളിച്ചവുമുള്ളി  
ടത്തു (കാട്ടുപ്രദേശത്തു) സഞ്ചരിച്ചാൽ ഉന്മേഷശാലിയായിത്തീരും.

6. തുംഗം-ഉന്നതം; വലിച്ചതു്. തടീൽ,...ജ്ജിതം-വൈദ്യ  
തശക്തിയുടെ ചേർച്ചകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിലധികം ഉന്മേഷം. വിദ്യ  
ചരക്കിപ്രയോഗംകൊണ്ടു ഞരമ്പുകൾക്കു ശക്തി കൊടുക്കാൻ കഴി  
യും. അങ്ങനെ ഒരു ചികിത്സാരീതിയുണ്ടു്.

7; മുണ്ടുകൊണ്ടു ദേഹം മൂടിവച്ചിരുന്നാൽ ശരീരാന്തർഭാഗ  
ത്തുനിന്നു വെളിയിൽ വരുന്ന ദൃഷ്ടിച്ച വായു രോമക്രൂപം വഴി ഉ  
ള്ളിൽ വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുന്നതിനിടയാകും. വസ്രമില്ലാതിരുന്നാൽ  
ദേഹനാശകമായ ഈ ദോഷം ഉണ്ടാകയില്ല.

8. സംബ്രജിക്കുക-ഓടുക. വലിയ പനിയുള്ളവർ (മാന്ദ്യം നി  
മിത്തം) വെളിയിലിറങ്ങി ഓടുന്നതു് ശരീരത്തിനു വായുസ്സർവ്വ  
ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നു അതൃപ്തവശ്യകതയെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണെന്നു ഏതു  
ഉൽപ്രേക്ഷ.



- ൻ. സന്നിപാതമുഖമാം ജപരത്തിനാ-  
ലാത്തർ വായുവിലണഞ്ഞരിയ്ക്കയാൽ  
രോഗമാകവെ മുറയ്ക്കു പോയതായ്  
ലോകസൽക്കഥകളുണ്ടു നിർഭരം.
- ഹ. ജിണ്ണമാകിനപദാത്ഥമേ നശി-  
ക്കുന്നതുളളധരതന്നിലെപ്പൊഴും.  
മിന്നൽ കാട്ടിലെയരോഗജന്തുവെ-  
ക്കൊന്നതളളവതിനപ്രഗതഭമാം.
- ഹ. രോഗമാന്ന് നരനരം തഭീയമാം  
മന്ദിരത്തിൽ വളരുന്നജന്തുവും  
മിന്നൽ വീശുമളവിൽ കരിഞ്ഞിടാം  
രോഗമറവനു കേടുപററിടാ.
- ഹ. ഉള്ളിലേറുമൊരു ചൂടുമാറുവാൻ  
മുണ്ടുവില്ലുമുളവാക്കിടായ്ക്കയാൽ  
മന്ദിരത്തിൽ മരുവുന്ന ജന്തുവും  
വൻജപരാത്തി പിടിപെട്ടു കണ്ടിടാ.
- ഹ. മർത്യനോ പ്രചികടജപരങ്ങളാൽ  
നിത്യവും മുതിഭവിച്ചു പോരുവാൻ  
കാരണം ശിശിരവാതസംഗമ-  
മേദിയാകുമൊരു വസ്രധാരണം.

9. സന്നിപാതജപരം പനവർ വെളിക്കു പനിയന്നു മന്ദമാ  
രുതനേററിട്ടു പെട്ടന്നു രോഗം മാറിയതായി പല കേസുകളുമുണ്ട്.

10-11; കാട്ടിലുള്ള രോഗമറ ജന്തുക്കൾ മിന്നലോടു മരി  
ക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതി നിരോധകമായ ജീവിതം നയിച്ചു സ്വാഭാവി  
കമായ ഓജസ്സു നശിച്ച മനുഷ്യരും അവർ അപ്രകാരം വളർന്നു ജ  
ന്തുക്കളുമെ ഇടിവെട്ടോടു മരിക്കുന്നുള്ളു.

12; വളർന്നു ജന്തുക്കളേയും വസ്രം ധരിപ്പിക്കാത്തതിനാൽ  
അവയ്ക്കു പനി പരാറില്ല. എന്നാൽ ചാണകവും മൂത്രവും കുഴഞ്ഞു ഭു  
ഷിച്ചു വായു നിറഞ്ഞ ഏരുത്തിലിൽ കിടക്കുന്ന ചില കന്നുകാലി  
കൾക്കു പനി പരുന്നതിൽ അതുതന്നെ വേണ്ടു.

13; പ്രചികടജപരം-അതിഭയകരമായജപരം. ശിശിര....മേ  
ദി-കുളിർ കാര്യ പുണരുന്നതിനെ തടയുന്നത്- (14) ശീത....ഷേ  
വ-കുളിർകാരോലകൽ. അഹി....ഹീനം-അഹിതമായ (പ്രകൃതിക്കു  
ചിതമല്ലാത്ത)പ്രതിവിധിയോടു കൂടാത്തത്. പ്രകൃത്യനുസരണമായ  
പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ള സുഖകേടാണജലദോഷം. പ്രകൃതിചികിത്സ  
ചെയ്യുന്നവർ യാതൊരു ദോഷവും ചെയ്യാൻ അതിനു ശക്തിയില്ല.



൧൪. ശീതവാതപരിഷേവ ചെയ്തതിൽ-  
പേട്ടിയായ് ജലദോഷവൈരിയെ,  
സാരമില്ലാത്തപ്രതികൂലിയാ-  
ഹീനമായ ജലദോഷമാംഗദം.
൧൫. പണ്ടുമർത്യരുടെ മെയ്യശേഷവും  
രോമരാജി പരിപൂർണ്ണമാകയാൽ  
വസ്രമരഗതി ചെയ്തിലുംപര-  
ക്കേറതില്ലിതിവചസ്സസത്യമാം.
൧൬. സ്വപ്നമാളുകളൊഴിച്ചൊരുത്തരും  
രോമമാന്തൻ പൂണ്ടുകണ്ടിടാ;  
നഗ്നരായി മരുവുന്ന ലോകരും  
രോമമാളുമടൽ പേറിടാസദാ.
൧൭. വസ്രസംവൃതിയൊഴിഞ്ഞുകാണമാ-  
ഹസ്തപാലഗളമുഖ്യഭാഗവും  
അസ്തരോമഗണമായിരിക്കയാൽ  
മർത്യനും വിവസനാംഗകൻ ദ്രവ്യം
൧൮. സൽപ്രകാശപവമാൻ ഘോരനീർ-  
ദോഷമേകവതശേഷമോഷ്കിൽ  
ചേതനാവിതരണത്തിലായവ-  
യ്ക്കുള്ളചാതുരി വിളിച്ചുചൊൽകയാം.

15 - 17; വസ്രസംവൃതി-മുണ്ടകൊണ്ടുമുടുക. ഹസ്തപാലഗള മുഖ്യ ഭാഗം-കൈത്തലം നെറ്റി കഴുത്തു മുതലായ ഭാഗം. അസ്തരോമഗണം-രോമക്കൂട്ടമില്ലാത്തത്. വിവസനാംഗകൻ-നഗ്നശരീരൻ. ആദിമനുഷ്യൻ ദേഹം മുഴുവൻ രോമമുണ്ടായിരുന്നു അതുകൊണ്ടാണ് അവൻ വസ്രമില്ലാതെ നടക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് എന്ന് പറയുന്നതഞ്ചലമാണ്. എന്നെന്നാൽ വളരെ കുറച്ച ആളുകളെ രോമശൂന്യരായി കാണുന്നുള്ളൂ. ജീവിതത്തിൽ അധികകാലവും നഗ്നനായി ജീവിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ളവരും പൊതുവെ രോമശൂന്യരായി കാണുന്നില്ല. അതു പോലെതന്നെ നാം സാധാരണ മറച്ചുവയ്ക്കുന്നത് നെറ്റി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലും രോമം കിടിക്കുന്നില്ല. സ്വപ്നം മറച്ചുവയ്ക്കേണ്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഇവിടെയും രോമം കിടക്കുമായിരുന്നുവെന്നു. രോമശൂന്യരല്ലാത്ത കാട്ടുജാതിക്കാർ ഇന്നും ധാരാളം നഗ്നരായി ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ കാരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യരും ദേഹത്തിൽകാറ്റും വെളിച്ചവും തട്ടുമാറ നഗ്നശരീരമായിരിക്കണം എന്നാണ് പ്രകൃതി നിയമമെന്നു പ്രസ്താവിക്കുന്നു.

18. സൽപ്രകാശപവമാൻ-വെളിച്ചവും കാറ്റും. ഘോര



൧൯. ശൈത്യമെന്നതു വസുന്ധരയ്ക്കുഴും  
രോഗബീജമുഖമായ കേടുകൾ  
നീക്കുവാൻ പ്രകൃതിദേവി തീർത്തതാം  
വിദ്യയായറിവു, വിദ്യയുള്ളവർ.
൨൦. ഇപ്രകാരമൊരു ശൈത്യസംഗമം  
മർത്യദേഹവുമിയന്നിടേണ്ടതാം  
ചത്തുപോം ക്ഷയകരാണവും ചൊറി-  
ബ്ബീജവും ഭൂതമിതിൻ ബലത്തിനാൽ.
൨൧. മുണ്ടഴിച്ചുകുളിർക്കാറു കൊണ്ടിടും  
മർത്യരൂപജിതമിയന്നു തുഷാരം  
ഈ സുഖാനുഭവമാന്നവൻ വസി-  
ക്കില്ലടഞ്ഞ മുറിതന്നിലെപ്പൊഴും.
൨൨. മന്ദിരങ്ങൾ പവനന്നു കേറുവാൻ  
വാതൽപ്പൂണ്ടു, തിമിരം കെടുത്തിടും  
സൂര്യരശ്മി കയറുന്നതായിരു-  
ന്നാകിലേ ഭൂവി സുഖം ലഭിച്ചിട്ടു.
൨൩. കാറ്റിലും തെളിവിലും നിമഗ്നരാ-  
യാത്മമെയ്ക്കു നിജമായ ചൂടിനെ  
വെയലിൽ വേഗഗതി ചെയ്തുചേർന്നു  
വേലകൊണ്ടു വെളിവാൻ വിശിഷ്ടമാം.
൨൪. പച്ചിലപ്പൂട തടഞ്ഞുവന്നിടും  
സൂര്യരശ്മി കലരുന്ന കാനനേ  
ആതപത്തിലപവസ്രനായശയി-  
ച്ചാണുചെയ്തൊരു മട്ടിലിക്കളി.

നീർദോഷം-വലിയ ജലദോഷമുണ്ടുനി. ചേതനാവിതരണം-ഓജസ്സു കൊടുക്കൽ. ചാതുരി-സാമർത്ഥ്യം.

19. വസുന്ധര-ഭൂമി. തണുപ്പു ഭൂമിയിലുള്ള രോഗാണുക്കളെ കൊല്ലുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതി വിദ്യയാകുന്നു.

20. ശരീരത്തിൽ തണുപ്പേർക്കേണ്ടതാണു്, അതിനാൽ ക്ഷയ രോഗത്തിന്റേയും തപഗ്രോഗത്തിന്റേയും അണുക്കൾ ചത്തുപോകുന്നു.

23. ആത്മമെയ്-സ്വദേഹം. നിജം-സ്വാഭാവികം. കാരാത്ത നട്ടന്ന ദേഹം തണുത്തു പോയാൽ വ്യായാമം കൊണ്ടോ വെയിലേറോ ചൂടു വരുത്തണം.

24—25. ആതപസ്സാനം വണ്ണിക്കുന്നു,—

പച്ചിലപ്പൂട-പച്ചിലക്കൂട്ടം. അപവസ്രൻ-നഗ്നൻ. പച്ചിലയിൽ തട്ടി വരുന്ന സൂര്യ രശ്മി നഗ്നമായ ശരീരത്തിലേക്കുക. തല മൂട



൨൫. ചുട്ടതട്ടിയുടൽ പൊള്ളമെന്നതായ്  
പേടിയുള്ളവർ വപുസ്സശേഷവും  
പൃശണം മെഴുകൊളി, ചെളിക്കുഴ-  
മ്പലമായ്ഘന, മെഴുന്നമാതിരി.
൨൬. വെയ്ലിലും നിഴലിലും ക്രമാൽശയി-  
ച്ചുള്ളൊരാപ്ഠവനവും വിശേഷമാം.  
മണ്ണിൽവേണമിതിനായ് കിടക്കുവാ-  
ന്നെന്നകാശ്ചമധികം പ്രധാനമാം.
൨൭. ആതപക്കളികഴിഞ്ഞു ചെയ്യണം  
നിശ്ചയം പ്രകൃതിസംപ്ഠവത്തിനെ  
തപ്തമാം തനുവിനെയതണത്തതാം  
നീരാഴിച്ചു ശിശിരീകരിക്കുവാൻ.
൨൮. ചിത്തസംസ്കൃതി വളന്നെഴുന്നൊരി-  
ക്കാലമസ്സവസനാംഗനായ് ഭൂവി  
സഞ്ചരിക്കുക മനഃപരിഭ്രമം  
സംഭവിച്ചു നരനേ കഴിഞ്ഞിട്ടു.
൨൯. മുണ്ടുടുത്തിടുകിലും വെളിച്ചവും  
കാറ്റുമങ്ങു തനുവോടു ചേരുവാൻ  
തക്കമാതിരി ധരിച്ചിരിക്കണം;  
തെറ്റിയാൽവലിയദോഷമാന്നിടും.

ണമെന്നു ജസ്താദപറയുന്നില്ല. വെയിലിനു വലിയ ചുട്ടണ്ടേകിൽ നൂലധികം അടുപ്പിച്ചു നെയ്യിട്ടില്ലാത്ത മുണ്ടോ പച്ചിലയോ പച്ചപ്പല്ലോ കൊണ്ടു ശരീരം മൂടാം. ചെളി തേച്ചുകൊണ്ടും വെയിലേക്കും.

(26) പച്ച മണ്ണിൽ കുറേനേരം കിടന്നു വെയിലേല്ക്കുക. ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ തണലിൽകിടക്കണം. വീണ്ടും വെയിലിൽ കിടക്കുക. ഇങ്ങിനെ യഥാക്രമം വെയിലിലും നിഴലിലും ശയിച്ചും ഈ സ്നാനം ചെയ്യാം.

27) ആതപസ്നാനാന്തരം പ്രകൃതി സ്നാനം ചെയ്യണം.

28-29. ചിത്ത സംസ്കൃതി-മനഃ പരിഷ്കാരം. അസുവസനാംഗൻ-നഗ്നൻ, മനഃ....നരൽ-ഭ്രാന്തൻ. ഇക്കാലത്തു ഭ്രാന്തന്മാർക്കു പ്ലാതെ നഗ്നരായി സഞ്ചരിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടു വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുന്നതു ദേഹത്തിൽ കാറ്റും വെളിച്ചവും തട്ടത്തക്ക വിധത്തിലായിരിക്കണം. ഇറക്കിയും വരിഞ്ഞു മുറക്കിയും വസ്ത്രം ധരിക്കരുത്.



൩൦. രോമക്രൂപനിര തീരെമുടിടം-  
മാറുവസ്രമണിയുണവെങ്കിലോ  
മുക്ക, വായിവതുറന്നിരിക്കിലും  
ശ്വാസമറു മരണംഭവിച്ചിടാം.
൩൧. പാദയുഗ്മ, മനുവാസരംപരി-  
സേപഭഞ്ചിദുനിര വിട്ടിടുന്നതാം;  
-ആകയാ, ലത്തൊരുനാളിലും മറ-  
യ്ക്കായ്പാദുകകളിട്ട നിഷ്ഫലം.
൩൨. പാദരക്ഷകൾ ധരിച്ചിടാതെത്താൻ  
സഞ്ചരിക്കുകസമസ്തമർത്യരും  
മണ്ണിലുള്ള മഹനീയശക്തികൾ-  
ക്കാത്മദേഹ, മണയാൻ സഹായമായ്.
൩൩. തൊപ്പികൾക്കു നിജകുന്തളങ്ങൾതാൻ  
സ്വർഗ്ഗമേതുമാരുനാളുമേ കൊലാ  
സത്തമാനിലനു മാവെളിച്ചവും  
സേവാത്തമാംഗപരിരംഭമേല്ക്കണം
൩൪. എന്തിനീ മിനുമിനുത്ത വേഷമെൻ-  
സോദരീസഹജരേ! നിനയ്ക്കുകിൽ;  
വാസ്തവഭരണമിങ്ങകൃത്രിമ-  
ശ്രീവിളങ്ങുമൊരുമേനിയല്ലയോ?
൩൫. ഹംസതുലശയനങ്ങളും, തിര  
ശ്ശീലയും, രുചിരമാം വിതാനവും,  
ശുദ്ധവായുവിനെയും വെളിച്ചവും  
ദൂരനീക്കമൊരു കട്ടിൽ ഭൃഷമാം.

30. രോമക്രൂപങ്ങളെല്ലാം നിശ്ശേഷം മുട്ടുന്ന പക്ഷം വായും  
മുക്കും തുറന്നിരുന്നാലും മരിച്ചു പോകും.

31-32. പാദങ്ങളിൽ കൂടി വിയർപ്പു വഴിയായി വളരെ  
ഭയ്ക്ട് ദിവസം പ്രതി പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആ മല  
നിർദ്ദമനമാഗ്നത്തെ ചെരിപ്പുകൊണ്ടും മറ്റും തടയരുത്. ചെരിപ്പും  
മറ്റും ഭൂമിയിൽ നിന്നും നമുക്കു കിട്ടേണ്ട കാന്ത വൈദ്യുത ശക്തി  
കളെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.

33. തലയിൽ തൊപ്പിയിടരുത്. അവിടെ കാരും വെളി  
ച്ചും തട്ടിക്കണം.

35. മെത്തയും മറയും മേക്കട്ടിയും മറ്റും കൊണ്ടു കാരും വെ  
ളിച്ചവും കേറാതെയാക്കിയ 'മനോഹരമായ' കട്ടിൽ 'മരണശയ്യ'  
തന്നെയാണു്.



൩൬. പാടത്തുനിന്നു വെയിലിൽ പതിവായ് പണിഞ്ഞു  
മാടത്തിൽവന്നു മണലിൽ പുതുപുല്ലുപായിൽ  
കേടറ പട്ടിലുപധാനമൊടേ ശയിച്ചു  
നാടത്രയും പുലയർ നല്ലഗദതപമേൽപ്പു

൩൭. ഇക്കൂട്ടർ നൽപ്രകൃതിയോടു കുറച്ചുത്തു  
നിലുന്നതിന്റെ ഫലമായിതുപോലെ സൗഖ്യം  
ഏല്ക്കുന്നുവെന്നു കഥയൊന്നു ധരിക്കിലാരു-  
മുൾക്കൂറൊടിപ്പതു ചികിത്സയെ യാദരിക്കും

൩൮. ഉറക്കം വന്നാലുടനടി കിടക്കാൻ തുടരവേ  
ധരിക്കൊല്ലാ വസ്രം പടകവച മുണ്ണീഷമിവയും  
പെരുക്കും ശൈതള്യം വിരവാടുതടക്കുന്നതിനുമെ-  
യ്ക്കൊരോരോമത്താലുടയൊരു പുതപ്പാൽ തലവരെ.

൩൯. ആതപംനിഴലുമായ് കരങ്ങുളിണചേർത്തു-  
ഗുത്തവിധി ചെയ്തിടും  
കാനനങ്ങുളിലണഞ്ഞു മാൻശിശുകണക്കു  
ചാടുക വിവസ്രനായ്  
ഭൂതയാത്രിയധികപ്രിയത്തോടു ചമച്ചു  
ഭംഗിയിൽവിവരിച്ചുപുൽ-  
പ്പായിൽ നല്ലസുഖമായുറങ്ങുക മനുഷ്യ-  
നീ വിഗതരോഗനായ്.

36—37. പുട്ടിലുപധാനം-പുട്ടിലെന്ന തലയണ. നല്ല ഗദ  
തപം-നല്ല ആരോഗ്യം. പുതു പുല്ലുപായിൽ-പുതിയ പുല്ലാകുന്ന പാ-  
യിൽ-രാത്രിയും പകലും ശുദ്ധമായും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്ന ഇക്കൂട്ട-  
ർ ആരോഗ്യവാന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നതു പ്രകൃതി ചികിത്സാ തത്വ-  
ങ്ങൾക്ക് നല്ല ഉദാഹരണമല്ലേ? അതിനാൽ ബുദ്ധിമാന്മാർ ഈ ചി-  
കിത്സയെ നിശ്ചയമായും ആദരിക്കും.

38. പടകവചം-തൂണിയുടുപ്പ്. മുണ്ണീഷം-തൊപ്പി. ഉടുപ്പും  
തൊപ്പിയും ഇട്ടുകൊണ്ടു കിടക്കരുത്. വേണമെങ്കിൽ കഴുത്തുവരെ  
പുതയ്ക്കും.

39. അല്ലയോ മനുഷ്യരെ! നിഴലും വെയിലും ഇട കലന്ന് ന-  
ടനം ചെയ്യുന്ന അടവിയിൽ പിടമാൻ കിടാവുപോലെ ഉടയാട കൂ-  
ടാതെ തട തടക്കിടന്നു ചാടുക. ഭൂമി ദേവി പ്രേമാതിരേകത്തോടു  
കൂടി വിരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇളം പുല്ലുകളാകുന്ന പായിൽ കിടന്നു സസു-  
ഖം ഉറങ്ങുക, ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കാൻ ക-  
ഴിയും.



## അദ്ധ്യായം ൪

ഭൂമിയും ചെളിയും

മത്സ്യങ്ങൾ നീരിൽ വാഴുന്നു പക്ഷിവാഗ്ഗങ്ങൾ വാനിലും  
മനുഷ്യർ ഭൂതലത്തിങ്കൽ പാർക്കുവാൻ തന്നെ സൃഷ്ടാരാം.

൨. ആകയാലനിശം മർത്യൻ ഭൂമി തന്നുടെ മാറിടം  
നിസ്സംശയം ശരണമായ് കരുതേണ്ടതു തന്നെയാം.
൩. ഭഗ്ഗന്ധമീനമായ് വൃത്തികേടതും കൂടിടാത്തതായ്  
വെയിലും വായുവും തട്ടും പ്രദേശത്തു കിടപ്പതായ്,
൪. ഉറപ്പധികമില്ലാതെ കിടക്കും മണ്ണുതന്നിലായ്  
മഴപെയ്തോ നീർപകന്നോ നല്ലീപ്പ് വന്നുചേരുകിൽ.
൫. കിടക്കാനവിടം നന്നായെടുക്കാമേതുകാലവും  
മുടക്കാതെ കിടന്നെന്നാൽ കിടയ്ക്കാം പുണ്യം സുഖം.  
(വിശേഷകം)
൬. ഓടിത്തളൻവന്നൊത്തു മശപത്തിനെയഴിക്കുവേ  
മണ്ണിലായതുരുണ്ടീടും ക്ഷീണം തീർക്കാനിതോർക്കണം.
൭. ആകയാൽ നരനും ദേഹക്ഷീണം തട്ടുകിലെപ്പൊഴും  
ഇഴുപ്പുമുള്ളൊരു മണ്ണിന്മേലിപ്രകാരം കിടക്കണം.

---

ഭൂമിയുടേയും ചെളിയുടേയും മഹാത്മ്യം ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ  
വർണ്ണിക്കുന്നു.

1—2. മത്സ്യങ്ങൾ വെള്ളത്തിലും പക്ഷികൾ ആകാശത്തി  
ലും എന്നപോലെ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ തന്നെ ജീവിക്കുന്നതിനായി  
സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. അതിനാൽ സദാ ഭൂമിയെ തന്നെ ഇരി  
പ്പടമറക്കണം.

3—5. എങ്ങിനെയുള്ള മണ്ണിലാണ് കിടക്കേണ്ടത് എന്നു പറ  
ഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പതിവായി ഇപ്രകാരമുള്ള മണ്ണിൽ കിടന്നാൽ പരിപു  
ണ്ണമായ സുഖം കിട്ടും. ഭഗ്ഗന്ധമീനം വാടയില്ലാത്തത്.

6—8. ഓടി ക്ഷീണിച്ചു വരുന്ന കുതിരയെ അഴിച്ചു വിട്ടാൽ  
ക്ഷീണം തീർക്കാനായി അതു മണ്ണിൽ കിടന്നുരുളുന്നു. ആതുപോലെ  
നമുക്കും തളച്ചയോ ക്ഷീണമോ തോന്നുമ്പോൾ ഇളകിയതോ കിള  
ച്ചിളക്കിയതോ അയ മണ്ണിൽ ഇഴുപ്പും ഇല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു  
ഇഴുപ്പും വരുത്തിയതിന്റെ ശേഷം കമഴ്ന്നു നഗ്നനായി വയറും  
നെഞ്ചും മണ്ണിൽ തൊടുന്നവണ്ണം കിടക്കണം. വയററിലുള്ള അവയവ  
ങ്ങൾ തണുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു കൂടുതൽ ഗുണം കിട്ടാനുള്ളത്. ആ കി  
ടപ്പു അസുഖമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ ചരിഞ്ഞും മലനും കിടക്കാം.



- വ. വയറൊന്നവിധം നെഞ്ചും മണ്ണിൽ കൊള്ളുന്ന മാതിരി കമഴ്ന്നു നഗ്നനായ് വേണം കിടക്കാൻ മിക്കകാലവും.
- ൻ. കഴുത്തമണ്ണു തൊട്ടെന്നാൽ ശൈതന്യം തോന്നുമെങ്കിലും അതിൽ കിടന്നുനോക്കുമ്പോളുത്യാനന്ദം വളർന്നിട്ടും
- മറ. നരദേഹത്തിങ്കലെച്ചുട്ട ധരയോടു വിമിശ്രമായ് അതിന്നു മെയ്യുവേണ്ടുന്ന ചുടേറീവണ്ണമായ് വരും.
- മമ. ഭൂവാൽക്കൂടി ഗമിക്കുന്ന കാന്തവൈദ്യുത ശക്തികൾ അവടിത്തിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തിൽ പ്രവഹിച്ചിട്ടും.
- മറ. അവവന്നു തളന്നുള്ള ഞരമ്പിൻ ഗണമാകവേ ഉണർത്തുകയാൽ ഭൂമീശയനം നിയതോത്തമം.
- മന. വളരെക്കാലമായ് മെയ്യിൽത്തറഞ്ഞു ദൃഢബലമായ് കിടക്കുന്നൊരു ദുമ്മദ,സ്സിച്ചുകൊണ്ടിതു ശക്തമാം.
- മറ. ശരീരം മണ്ണുമായ് ചേരും ഭാഗത്തുള്ളൊരു ദുഷ്ടമേ മറുഭാഗത്തെയും ദുഷ്ട, മിളക്കാനിതു സത്തമം.
- മറ. ഉറങ്ങുവാൻ നന്നത്തുള്ള മണ്ണിൽത്താൻ രാത്രികാലവും ശയിച്ചാലുളവാകുന്നോരാനന്ദമതവണ്ണമാം.
- മന. പ്രത്യേകമൊരു മാഹാത്മ്യം നിശാവായുവിനുള്ളതായ് പരീക്ഷിച്ചിടിലെല്ലാക്കുമറിയാം വിരവോടുതാൻ.

9—10. നന്നത്തമണ്ണിൽ കിടന്നാലുടൻ തണുപ്പുതോന്നുമെങ്കിലും കുറെക്കഴിഞ്ഞാൽ ദേഹത്തിലെ ചൂടു തട്ടി മണ്ണിനും ചൂടുണ്ടാകുമ്പോൾ പരമാനന്ദം തോന്നും. ഇത് അനുഭവിച്ചറിയേണ്ടതാണ്.

11—12. ഇങ്ങിനെ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഭൂമിയിൽ കൂടി പോകുന്ന കാന്തശക്തിയും വൈദ്യുത ശക്തിയും ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയും അവ തളന്ന് ഞരമ്പുകളെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യും. ഇതിനാലാണ് ക്ഷീണം മാറി ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നത്.

13—14. ഭൂശയനംകൊണ്ടു വളരെക്കാലമായി ഉറച്ചു കിടക്കുന്ന മേദസ്സു ഇളകും. ശരീരം മണ്ണുമായി ചേരുന്നിടത്തുള്ള ദുഷ്ടിനെ മണ്ണു അകർഷിച്ചെടുക്കും. അപ്പോൾ മറു ഭാഗത്തുള്ള മേദസ്സും ഇളകും.

15—16. നന്നത്തമണ്ണിൽ കിടന്നുറങ്ങിയാലുണ്ടാകുന്ന അനന്ദവും രാത്രിയിലെ കാരാറിനുള്ള പ്രത്യേക സുഖവും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിത്തന്നെ അറിയണം.

മണ്ണിൽ കിടന്നു കുറെക്കഴിഞ്ഞിട്ടും ദുസ്സഹമായ തണുപ്പു മാറാതിരിക്കുന്നപക്ഷം—ചൂടും സുഖവും തോന്നാത്ത പക്ഷം—അപ്പോൾ മണ്ണിൽ നിന്നു ഏഴുനേലുണ്ണം. അസഹ്യമായ തണുപ്പു മാറാൻ പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടക്കുന്നതു ഒരു നല്ല വിദ്യയാണ്. ഏതെങ്കിലും അവയെ മരവിക്കുന്ന പക്ഷം തടവി ചൂടു വരുത്തണം.



൧൭. ചെറുനക്ഷത്രദീപങ്ങൾ തുങ്ങുവിണ്ണാം വിതാനവും  
കാറത്തിളകിടും വൃക്ഷശാഖാ ചാമരസംഘവും.
൧൮. സദാപുഞ്ചിരിതുകുന്ന ചന്ദ്രക്കലയുമിങ്ങനെ  
നല്ലതാം പരിവാരത്തോടതിനിഷ്ഠനരാത്രിയിൽ
൧൯. നറുവെണ്മണലായുള്ള പൂമ്പടത്താൽ മറഞ്ഞതാം  
ധരണിക്കിയലും മാറിൽതന്നെ നാം വിശ്രമിക്കണം.
- [വിശേഷകം]
൨൦. ഇതുമാതിരി ചെയ്തെന്നാലുവാകുന്ന കൗതുകം  
പറഞ്ഞാൽവിശ്വസിക്കില്ലതറിഞ്ഞെ ശരിയായിട്ടു.
൨൧. മലബന്ധത്തിനാലുള്ളിലുണങ്ങിപ്പാത്തിടുന്നതാം  
മലത്തെത്തള്ളി വെളിയിൽ കളയാനമിതുത്തമം.
൨൨. പാവോമരോറാ കടിച്ചെന്നാൽ കോളവായിൽ പുരട്ടണം  
കുഴമ്പുപോൽ കുഴച്ചുള്ള ചെളി നല്ലൊരു കട്ടിയിൽ.
൨൩. നനഞ്ഞമണ്ണിൽ കുഴിയൊന്നുണ്ടാക്കി തന്നുവെപ്പാഴേ  
കഴുത്തോളം മണ്ണിൽമുടി തലകാട്ടിക്കിടക്കണം.
൨൪. ഇടിവെട്ടേല്ക്കിലും മേലിൽ ചൊന്നമട്ടു കിടക്കിലോ  
അത്യന്താശ്വാസമുണ്ടാകും സത്യംതാനിതു സർവ്വദാ.
൨൫. വപുസ്സിൽ മുറിവേറെന്നാൽ മുഗ്ങ്ങൾ ചെളിതന്നിലായ്  
കിടന്നുരുണ്ടിട്ടതിനെ സ്ഫുടം ഭേദപ്പെടുത്തിടും.
൨൬. സർവ്വവേദനയും നീങ്ങാ നമുതാസേചനോപമം  
ചെളിയെന്നി,തിനാൽ സ്തർജനവും കണ്ടുകൊള്ളണം.
൨൭. തരിയില്ലാത്തതായ് നീരിൽ കലങ്ങിച്ചേർന്നിടുന്നതായ്  
ദുർഗ്ഗന്ധമഹീനമായുള്ള ചെളിയൊന്നാം തരത്തിലാം.

17—19. ഭൂമിയിൽ കിടക്കുന്നതു അനുസ്സിനുപോരെന്നു വിചാരിക്കുന്നവരുടെ സന്ദേഹത്തെ പരിഹരിച്ചിരിക്കുന്നു. നക്ഷത്രങ്ങളാകുന്ന ചെറുവിളക്കുകൾ തുങ്ങുന്ന ആകാശമേക്കട്ടിയുടെ കീഴിൽ, വൃക്ഷശാഖകളാകുന്ന അലവട്ടങ്ങളുടെ കാരമു മോറകൊണ്ടു്, അനുസ്മൃതമായ ചന്ദ്രികാമന്ദസ്വിതധവളിമയിൽ മുഴുകി പ്രശാന്തമായ രാത്രിയിൽ വെളുത്ത മണലാകുന്ന പട്ടവിരിച്ചിട്ടുള്ള ഭൂമിദേവിയുടെ മാറിടമാകുന്ന മെത്തയിൽതന്നെവേണം നാം വിശ്രമിക്കാൻ.

25—29. ഇനിയും ചെളിയുടെ കാര്യം എടുത്തു പറയുന്നു. അമൃതാസേചനോപമം-അമൃതം തളിക്കുന്നതിനു തുല്യം. ചെളിതേച്ചാൽ വേദനയൊക്കെ വേഗത്തിൽ മാറും. വെള്ളത്തിൽ കലങ്ങു



൨൮. കുശവന്മാർ കലന്തീർക്കാനുപയോഗിച്ചിടുന്നതും  
തീയന്മാർ ചെത്തുവാനായിട്ടുപയോഗിച്ചിടുന്നതും

൨൯. രണ്ടുമാതിരിയുണ്ടല്ലോ നല്ലതാം ചെളിഭൂമിയിൽ  
മെഴുകിൻസമമായിട്ടു പശുപുണ്ടിവ കണ്ടിടാം.

[യുഗ്മകം]

൩൦. മന്ദമന്ദം ശുദ്ധജലം തന്നിലിട്ടു കതിർത്തുടൻ  
ചന്ദനംപോലെയതിനേ നന്നായിട്ടു കഴയ്ക്കണം.

൩൧. ദേഹത്തിൽ തേച്ചുവെന്നാകിലൊലിച്ചോടാത്ത മാതിരി  
വെള്ളം കലർത്തി ക്ഷുഭംപോലെയാക്കണമൊച്ചെളി.

൩൨. ഇപ്രകാരം പാകമാക്കിയെന്നാൽ സ്വീകാര്യമായ് വരും  
സുഖക്കേടുള്ളഭാഗത്തു കനക്കയതു വൃശണം.

൩൩. മുറിവിൽ പൂശിയെന്നാകിൽ മുഴുവേഗത്തിലിപ്പെളി  
പാടുപോലും വരുത്താതെ പാടേയതുകരിച്ചിടും.

൩൪. പൊള്ളിത്തീന്നൊരുഭാഗത്തു തള്ളിത്തിങ്ങും ചുടിച്ചിലിൽ  
വെള്ളത്തിലും നന്നു മണ്ണാണുള്ളത്തിലിതുപാർക്കണം.

൩൫. പൊള്ളലാലുള്ളതാം ദോഷമെല്ലാമില്ലാതെയൊക്കുവാൻ  
ആശു പൂശുക മുൻചൊന്നമട്ടിൽ കിട്ടിയതാംചെളി.

൩൬. പഴുത്തൊലിച്ചു ചാടുന്ന ബീത്സേപ്രണസഞ്ചയം  
ചെളികൊണ്ടുപൊതിഞ്ഞെന്നാലെളുപ്പം ഭേദമായിടും.

നതും കല്പം കരടുമില്ലാത്തതും വാടയില്ലാത്തതുമായ ചെളി നന്നു  
യിരിക്കും. കലം തീർക്കാനും ചെത്താനും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ല  
ചെളിയാണ്; ഇവ രണ്ടും മെഴുകുപോലെ പശയോടു കൂടിയി  
രിക്കും.

28-ാം പദ്യത്തിൽ കുശവന്മാർ എന്നും തീയന്മാർ എന്നും പൂർ  
ത്തിരിക്കുന്നത് ആ ജാതിക്കാർ പ്രായേണ ആ തൊഴിലുകളിൽ ഏ  
പ്പെട്ടുകാണുന്നതുകൊണ്ടാണു്. ഒരു ജാതിയേയും ആക്ഷേപിക്കണമെ  
ന്നു ഇവിടെ ഉദ്ദേശമില്ല. ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് 'തീയന്മാർ' എന്ന  
പദം തീയസമുദായത്തിൽ ചിലരെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമെന്നു ഒരു സ  
ഹോദരൻ ഇവിടെ എഴുതി അയച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടാണു്.

30—31. ചെളി കൊണ്ടുവന്നു ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. അതു  
ആവശ്യംപോലെ എടുത്തു വെട്ടിയുറഞ്ഞു വെള്ളത്തിലിട്ടിരുന്നു ക  
തിരുമ്പോൾ കഴച്ചു കളക്കേളിപോലെയാക്കണം.

34. വെള്ളത്തിലും നന്നു—വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി മു  
റുക്കുന്നതിനേക്കാളും നന്നു ചെളി പുരട്ടുകയാണ്.

36. ബീത്സേപ്രണം-അറപ്പുതോന്നുംവിധംവൃത്തികെട്ടു പ്രണം.



൩൭. പഞ്ഞി വെള്ളത്തിനെപ്പോലെ ചെളിപ്പുഴിനെയാകവേ  
 ആകർഷിക്കും വിധം കണ്ടുതന്നെവേണമറിഞ്ഞിടാൻ.

൩൮. വ്രണത്തിൽചെളി തേച്ചിട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടംവിധേന  
 വെള്ളത്താൽ കഴുകിത്തേച്ചു കളഞ്ഞിട്ടു നവീനമായ്,

൩൯. വീണ്ടും നൽചെളി പൂശേണം വീണ്ടും കഴുകിനീക്കണം.  
 ഇപ്രകാരം ചെയ്തുവെന്നാൽ ക്ഷിപ്രം വ്രണമുണങ്ങിടും

[യുഗ്മകം]

൪൦. ദേഹത്തിൽ വല്ലയിടവും നോവുതോന്നുന്നുവെങ്കിലോ  
 ആ ഭാഗത്തും പൂശിടേണം ചെളി പെട്ടെന്നു കട്ടിയിൽ.

൪൧. തത്രത്യ മേദഃകടന്തൻചൂടിനാലതുണങ്ങവേ  
 ശീതാംബു വർഷണത്താലേ ക്ഷാളനംചെയ്തു നീക്കണം.

൪൨. മുന്നേചൊല്ലിയപോൽ വീണ്ടും പുത്തൻ ചെളിപുരട്ടണം  
 നോവും വിലക്കവും മറുമിതിനാൽതന്നെ മാഞ്ഞിടും.

൪൩. കുഷ്മുദം മാംസമെല്ലാമിറുന്നറെറാരു കാൽപ്പിരൽ  
 എല്ലുണ്ടെന്നാൽ തീച്ചുഴയും മാംസജീകൃതമാക്കുവാൻ,

൪൪. ഒഴിയാതെ പദത്തിങ്കൽ ചെളിപൂശിയിരിക്കണം  
 ഇപ്രകാരം മാംസമുണ്ടായ് കണ്ടാനന്ദിച്ചതുണ്ടുതാൻ

[യുഗ്മകം]

൪൫. നരദേഹത്തെയെന്നെന്നും വിരൂപതരമാക്കിടും  
 പൊരികണ്ണികൾ തൊട്ടുള്ള പുരുബീഭത്സരൂക്ഷകൾ

൪൬. സർപ്പാംഗങ്ങളിലും നല്ലചെളിപൂശിയുണങ്ങവേ  
 കഴുകിപ്പലനാൾ സ്നാനം കഴിച്ചാൽ മറയത്തുപോം.

൪൭. കഴഞ്ഞ ചെളിതേച്ചുള്ള കളി തീർന്നാലേഴും സുഖം  
 കഴമ്പുമെണ്ണയും കൊണ്ടു കുറച്ചും സിദ്ധമായിടാ.

38—39. വെള്ളത്താൽ...പൂശേണം-ചെളി ഉണങ്ങുമ്പോൾ  
 ചിലർ വീണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു കുതിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. അതു ചീ  
 തതയാണ്. ദുഷ്ടവിടിച്ചുണങ്ങിയ ചെളി കഴുകിക്കളഞ്ഞു നല്ല  
 പുതിയ ചെളിതന്നെ വയ്ക്കണം.

41. അവിടെയുള്ള മേദഃക്രട്ടത്തിന്റെ ചൂടിനാൽ ചെളി  
 ഉണങ്ങുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകണം.

42. തലവേദനയ്ക്കു ചെളി നെറ്റിയിലും കഴുത്തിനു ചുറ്റും  
 പ്രത്യേകിച്ചു പിൻകഴുത്തിലും ഇടണം.

43. മാംസജീകൃതമാക്കുക-മാംസമുള്ളതാക്കുക.

45. വിരൂപതരം-ഏറ്റവും വൃത്തികെട്ടത്. പൊരികണ്ണി  
 -മുണങ്ങു, പുരുബീഭത്സരൂക്ഷകൾ-ഏറ്റവും അറയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ,



- രവ. ചോരക്കൊഴുപ്പുതെളിയും തങ്കവണ്ണമണിഞ്ഞതായ്  
പട്ടുപോൽ മിനുസപ്പെട്ട കിട്ടുംമെയിതു ചെയ്യുകിൽ.
- രൻ. സർപ്പാംഗത്തിൽ പരന്നുള്ള ചൊറി തന്നുടെ സഞ്ചയം  
സർപ്പാംഗമുത്സാസ്സാനത്താൽ നിശ്ശേഷമൊഴിയും ദ്രവം.
- രം. ഉള്ളിൽ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ നേരേവെളിയിൽ മാത്രമായ്  
ചെളിതേച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ വെളിവായ,തൊഴിഞ്ഞിടും.
- രേ. ദേഹമാസകലം മണ്ണു വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം  
പത്തുനാഴിക തൻശേഷം പതിമൂന്നിനു മൂനിലായ്
- രേ. രാചിലേ വെയിലത്തു പത്രത്താൽ തലമുടിയും  
മലൻ, മാദ്യമായിട്ടു ശയിക്കുക സുഖത്തോടേ.
- രേ. മൂനിലെച്ചെളി നന്നായി,ട്ടുണങ്ങിത്തീർന്നിടും വിധമു  
കമഴ്ന്നതാൻ കിടക്കേണമത്രയും നേരമങ്ങിനെ.
- രേ. പിന്നീടു ചെളിവെള്ളത്താൽക്കഴുകിട്ടുരെ നീക്കണം.  
മെയ്തുവാത്താൽ തുടച്ചിട്ടാപ്രകൃതിക്കളി ചെയ്യണം.

49. സർപ്പാംഗമുത്സാസ്സാനം-ദേഹമാകെ ചെളിതേച്ചു കളി.

51 - മുതൽ 56-വരെ, ചെളിതേച്ചുള്ള ആതപസ്സാനം ചെയ്യേണ്ടവിധം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിരൽക്കട്ടിക്കു പൂശണം എന്നു പറഞ്ഞുവെങ്കിലും ആദ്യമായി ഈ സ്സാനം ചെയ്യുന്നവൻ അധികം ഘനത്തിൽ ചെളി തേക്കരുത്. ചെളി ഉണങ്ങുന്നതുവരെ മലൻകിടക്കയും അരുത്.

ദേഹമെല്ലാം ചെളി തേച്ചിട്ടു ഒരുമാതിരി തണലത്തിരിക്കണം. പിന്നെ കുറേനേരം വെയിലത്തു തല ഒരിലകൊണ്ടു മറച്ചുകൊണ്ടോ പരിചയിച്ചയാളാണെങ്കിൽ മറയ്ക്കാതെയോ മലൻകിടക്കുക. പിന്നെ അത്രയുംനേരം കമഴ്ന്നു കിടക്കണം. അനന്തരം വെള്ളമൊഴിച്ചോ വെള്ളത്തിലിറങ്ങിയോ ചെളിയെല്ലാം കഴുകിക്കളഞ്ഞ ശേഷം പ്രകൃതിസ്സാനം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ദുർമ്മേദസ്സെല്ലാം നീങ്ങും. ഇത്തരം ആതപസ്സാനത്തിനു ആരുടേയും മേൽനോട്ടം വേണ്ട. ആർക്കും ചെയ്യാം. ആവിസ്സാനത്തിലും മറ്റും ഉള്ളപ്പോലെ അപകടം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല. ദുർമ്മേദോനാശനത്തിൽ ഇതിനു ആവിസ്സാനത്തോടടുത്ത സ്ഥാനവും ഉണ്ട്. (56) ശിശി....തലം-തണുത്തുഭൂമിയാകുന്ന കിടക്ക, അനുഗ്രവെയിൽ-കുപ്പമില്ലാത്തവെയിൽ (9 മണിക്കും 11 മണിക്കും മദ്ധ്യം) അതിനു ഷാരം-ഏറവും തണുത്തത്, മൺകലത്തിലോ മറ്റോ കോരിവച്ചി



ഒ. ഈ വിധം ചെയ്യവെന്നാകിൽ ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ സഞ്ചയം മാത്രമൊഴിവാക്കി മാത്രമാരോഗ്യം സ്വീകരണമാണ്.

ഒ. കളിത്ത ചെയ്തിപ്പൂരി നൽകിയിരുന്നാൽ ധാരാളമായ നന്നായവയിലേറ്റു കൊണ്ടിട്ടു തുഷാരമാമംബുവിൽ കളിച്ചു കളിക്കേണമെന്ന് തടവിയാലുദിക്കുന്ന മുത്തരോഗനിലതൻ മഹാരാജാവിനെ നാദിയായ് വന്നിട്ടു.

## അദ്ധ്യായം ൫.

ആഹാരവിവേചനം

൧. നിജവാസനകൊണ്ടുസാധുഭോജ്യം ശരിയായിട്ടറിയും മൃഗത്തെ നോക്കി ഹിതമാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളേതെ-  
ന്നിനിയല്ല പരിചിന്തചെയ്തനോക്കും.
൨. വിപിനങ്ങളിലാത്മജീവിതത്തെ-  
സ്സുഖമായിട്ടുനയിക്കു മാമൃഗങ്ങൾ  
നിജവാസനകൊണ്ടു മാത്രമല്ല  
വിഷഭോജ്യങ്ങൾ തൊടാതെവാണിടുന്നു.

അതുകൊണ്ട് എന്നു ഫലിതമാണ് ആരോ....നാദി ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉത്തമമായ പ്രാരംഭം. ചെയ്തിട്ടുള്ളതൊക്കെയുള്ളവയിൽക്കൂടി ആരോഗ്യവേനാടകത്തിന്റെ നാദിയായിരിക്കും.

ഇനി ആഹാരവിവേചനത്തിനായി ആരംഭിക്കുന്നു. പ്രഥമഭാഗത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള തത്വങ്ങൾ തന്നെ ഇവിടെയും പറയുന്നവെങ്കിലും രണ്ടുപേർ പറയുന്നവെന്ന് മെച്ചംകൊണ്ടു ഇവിടെ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആദ്യഭാഗത്തു വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പലസംഗതികളും ഇവിടെ ചുരുക്കുകയും ചിലതുപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

1. പ്രകൃതിനിയമനുസൃതമായി സ്വൈരജീവിതം നയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഹിതഭക്ഷണം അറിയാനായി മൃഗങ്ങളെ നോക്കുന്നത്.

നിജവാ....ട്ടറിയും-സ്വാഭാവികമായ വാസനാശക്തി കൊണ്ടു നല്ല ആഹാരം ശരിയായിരുന്നു.

2. വിപിനങ്ങൾ-കാടുകൾ, വിഷമുള്ള ഭോജ്യങ്ങൾ വിഷമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ.



൩. ഫലമുലദലങ്ങൾ തന്നിൽനിന്നും  
പലമട്ടിൽബ്ബത!സത്തുകൈക്കലാക്കി  
കണിശം മുഗരാജി തിന്മതായി-  
ക്കണിക്കാണാൻ പണിയായിരിക്കയാലേ,
൪. മധുരിപ്പൊരു വസ്തുവിങ്കലെല്ലാം  
മരുവീടംസിത വേർതിരിച്ചെടുത്തും  
കടൽനീരിലുമഗ്ര്യസസ്യാവഗ്ഗ്-  
ങ്ങളിലും കാണമൊരുപ്പസംഭരിച്ചും,
൫. ഒരിറച്ചിപുകച്ചെടുത്തസത്തും  
പശുവിൻപാലുകടഞ്ഞ വെണ്ണനെയ്യും  
പലസത്തുകൾ വേറെയുൾക്കൾക്ക-  
നൊരുമർത്ത്യനെവിടെസ്സഖം ലഭിക്കും?  
(വിശേഷകം)
൬. നയനേന്ദ്രിയ മോഹനാഭ്യുണ്ടും  
ദൂത നാസാഹരമായ ഗന്ധമാനും  
രസനാരസമേകിയും വിളങ്ങു-  
ന്നവ നൽ ഭോജനസാധനങ്ങളാകും.
൭. ഇതുമാതിരി മാധുരീവിലാസം  
കലരും വസ്തു പഴങ്ങൾ തന്നെയല്ലേ.  
ഇവതിന്നവസിപ്പിച്ചവെങ്കിലേ നി-  
ഗ്ഗ്ദനാചിട്ട കഴിക്ക സാധ്യമാകൂ.

3-5. ഫലമുലദലങ്ങൾ-പഴം, കിഴങ്ങ്, ഇല ഇവ.  
മുഗരാജി-മുഗശ്രൂട്ടം, സിത-പഞ്ചസാര, ഇറച്ചിപുകച്ചെടുത്ത  
സത്തു-സൂപ്പ്

കാട്ടിൽ വസിക്കുന്ന ജീവികൾ പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ, വിറ്റാമിൻ ഇത്യാദി സാധനസത്തകൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തു ഭക്ഷിക്കാറില്ല. അവയ്ക്കു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇവ വേർതിരിച്ചെടുത്തുകഴിക്കുന്നവനു രോഗവും വരുന്നു. ഉല്പവേണ്ടവർ സസ്യങ്ങൾ തിന്നണം: പഞ്ചസാരവേണ്ടവർ പഴം കരിമ്പു മധുരക്കിഴങ്ങ് തേൻ മുതലായവ കഴിക്കണം; ഫാറ്റവേണ്ടതിനു അണ്ടിവഗ്ഗ്വും പാലും കഴിക്കണം; പ്രോട്ടീൻ വേണ്ടവർ പയർതിന്നണം; വിറ്റാമിൻ വേണ്ടവർ തവിടും പാലും കഴിക്കണം, ഇത്യാദി ഉപരിച്ചുകൊൾക.

6. നയനേന്ദ്രിയമോഹനാഭ്യ-കണ്ണുമയക്കുന്ന ശോഭ. ദൂത...മാനും-മുക്കിനെ ക്ഷണേന ആകർഷിക്കുന്ന മണത്തോടുകൂടിയും. (ഉ-ം; ചക്കപ്പഴം, മാമ്പഴം) രസനാരസം-നാക്കിനു രുചി. നൽഭോജനസാധനങ്ങൾ-നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങൾ.



- വ. നിയമേന ഫലങ്ങൾ തിന്നവാഴ്-  
 ന്നൊരു 'വാലറകരങ്ങ' തന്നൊടൊപ്പം  
 എതിരിട്ട ജയിച്ചുനിന്നുകൊൾവാ-  
 നെവിടെക്കാണുമോരേക, മർത്യനില്ലോൾ?
- ൻ. പലസത്തുകളും ഭജിക്കുവോരിൽ-  
 പരമിജ്ജന്തുവിനുള്ള ശക്തിസാരം  
 ഫലഭോജനമാണു ചേർത്തതെന്നി-  
 പ്തമാത്മം പരമാത്മതത്വപ്രദംതാൻ.
- ഘ. ഒരുനാളിലു മാമിഷം ഭജിച്ചീ-  
 ടരുതാരോഗ്യരസം കൊതിച്ചിടുന്നോൻ;  
 ലവണത്തൊടു ചേർത്തു സംഭരിക്കും  
 പിശിതം വജ്ജ്യതരം വിശേഷമായും.
- ഘ. പരിപോഷകമായ മുട്ടപോലും  
 ഗദനാശക്കൊതിയൻ ഭജിച്ചുകൂടാ.  
 പകരംനവമായ് കറന്നുപെമ്പാൽ  
 മതിയാകുംവരെ മത്ത്ജവായ് കുടിക്കാം.
- ഘ. പുതുതാ, മുറതൈരു തെല്ലുമോന്താം,  
 പുളിയേറാത്തൊരു മോർനകൻകൊള്ളാം;  
 പയർവറ്റ്മശേഷവുന്ത്യജിച്ചീ-  
 ടുക, പേർപെറുരുളൻ കിഴങ്ങുപോലും
- ഘ. ഇളതാകിന്നവ്യസസ്തവറ്റ്  
 വളരും മോദമൊടേ കഴിച്ചുകൊള്ളാം,  
 അവയങ്ങുപചിച്ചിടാതെതിന്നാ-  
 ലധികം നല്ലതുതന്നെയായിരിക്കും.

8-9. ഫലങ്ങൾതിന്നു ജീവിക്കുന്ന വാലിലാക്കരങ്ങിന്നോടെ  
 തിരിടാൻ തക്കശേഷി ഏതെങ്കിലും മനുഷ്യനുണ്ടോ? പലസത്തു  
 കളും തിന്നുന്ന അസത്തുകളായ മനുഷ്യരേക്കാൾ ബലം ഈ കുരങ്ങി  
 നുണ്ടോക്കിയതു ഫലഭോജനമാണെന്നുള്ള തത്വം ആരെയാണു അതിശ  
 യിച്ചുകൊണ്ടത്?

10. ആരോഗ്യകാംക്ഷി ഒരിക്കലും മാംസം തിന്നരുത്. ഉ  
 ചിട്ടസൂക്ഷിക്കുന്ന മാംസം ഏറ്റവും നികൃഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണ്. [11]  
 ഗദനാശക്കൊതിയിൽ-രോഗം മാരണമെന്നു അഗ്രഹമുള്ളവൻ.

12-16. അധികം പുളിക്കുകയോ കെട്ടമ്പു ചുവയ്ക്കുകയോ ചെ  
 യ്യാത്ത തൈരും മോരും ഉപയോഗിക്കാം. പയർവറ്റ്വും ഉരുളൻകി  
 ഴങ്ങും ഗുരുതപം കൂട്ടുന്നവയാകയാൽ സാധാരണക്കാർ തിന്നരുത്. ന



൧൪. ഉടൽകൊണ്ടുകടുത്ത വേലചെയ്തോ-  
 ക്കിഫ തിന്നാമുരുളൻകിഴങ്ങുപോലെ  
 മിതമായ് പയർവറ്റവും കുറേയ്ക്കോ-  
 പ്പലഹാരങ്ങളുമല്ലദോഷമോടേ.
൧൫. പണിയറു മടിച്ചിരിക്കുവോരീ-  
 വകവസ്തുക്കൾ കഴിക്കയോഗ്യമല്ല;  
 ഇഹരോഗമെഴുന്ന കൂട്ടുകാരോ  
 ചെറുതും നോക്കരുതീവകപ്പദാത്ഥം
൧൬. അവിശങ്കമശേഷകാലവുംസൽ-  
 ഫലസംഘങ്ങളുമണ്ടിവറ്റവും താൻ  
 ഇലതന്നിൽ വിളമ്പിവച്ചുമെല്ലെ-  
 ന്നശനം ചെയ്യുകിലാമയങ്ങൾതീണ്ടാ.
൧൭. പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ പേയം  
 വെയിൽതട്ടുന്നൊരു വെള്ളമൊന്നുതന്നെ;  
 വിപിനത്തിൽവിളങ്ങിടും കുരംഗം  
 നദിയിൽച്ചേർന്നൊരു വെള്ളമേകടിക്കൂ.
൧൮. ദ്രവമാകിനക്ഷണങ്ങൾ നീക്കി  
 കഴിയുംപോലെ കുറയ്ക്കുകബുപാനം,  
 ലവണാദികൾ മാറിവെച്ചുവെന്നാ-  
 ലധികം ദാഹമൊരിക്കലും ജനിക്കാ.

പ്രദാനശക്തിയുള്ളവർക്കു ഇവയും തിന്നാം. ഉരുളൻകിഴങ്ങിനു കീ-  
 ത്തിക്കുതക്ക ഗുണമില്ല. പാകംതെറ്റിയാൽ അതു ഭയങ്കരവിഷമാ-  
 ണെന്നുകൂടി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളരിക്ക, പിഞ്ചുമത്തങ്ങ, അച്ചുങ്ങപ്പയർ, ചീനിയമര-  
 ക്ക, ഇളവൻക, വെണ്ടയ്ക്ക, പാവയ്ക്ക മുതലായവ ഇളംപ്രായത്തിൽ  
 പച്ചയ്ക്കുതന്നെതിന്നാം. പച്ചയ്ക്കുതിന്നാൻ വയുത്തവർ അല്പം വേവി-  
 ച്ചുകൊള്ളട്ടെ. മുരിങ്ങയ്ക്ക, മുരയ്ക്ക, പീച്ചങ്ങ, ചീരയില, മുരിങ്ങ-  
 യില മുതലായവയും ഉപയോഗിക്കാം. രോഗികൾ പാകം ചെയ്താ-  
 തെ നല്ല പഴങ്ങളും അണ്ടിവറ്റങ്ങളും (കരിക്ക, പാങ്കിയണ്ടി ഇത്യാ-  
 ദി) സാവധാനത്തിൽ ചവച്ചുതിന്നണം. മരൊന്നും തിന്നരുത്.  
 എന്നാൽ വേഗത്തിൽ രോഗംമാറും,

17. പേയം-പാനീയം. കുരംഗം-മൺ.

18. ദ്രവമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (കഞ്ഞി മുതലായവ) നീക്ക-  
 ണം. ഉപ്പുംമാറും കൂട്ടാതിരുന്നാൽ അധികം ദാഹിക്കയില്ല. അധി-  
 കം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നന്നല്ല. തീരെ കുറയ്ക്കുകയും അരുത്.



൧൯. പലമാമ്പഴവറ്റുമുണ്ടുനാര-  
 ങ്ങകളുണ്ടങ്ങതിയായിമുന്തിരിങ്ങ,  
 കദളീഫലപാളിയുണ്ടു ചക്ക-  
 പ്പഴമുണ്ടീന്തലുതൻപഴങ്ങളുണ്ടു്,
൨൦. അതുകൊണ്ടുപഴങ്ങൾ തിന്നുജീവി-  
 പ്പതുദണ്ഡാധമതെന്നു പേടിയേണ്ടോ,  
 പുതുതായമുഴുപ്പഴങ്ങൾ തിന്നാൽ-  
 അതുലാഭം ഫലമുണ്ടതോർത്തിടേണം.
൨൧. ഉടലിന്നൊഴുമുണ്ണവും കരുത്തും  
 ദൃഢമാക്കീടുമൊരണ്ടിവറ്റുമെല്ലാം.  
 പതിവായ് പഴമോടുചേർത്തുതീന്നാൽ  
 പരമാരോഗ്യമുദിക്കുമേതൊരാൾക്കും.
൨൨. കശുവണ്ടികൾ തേങ്ങയും കരിക്കും  
 പനതൻനല്ലിളതായ കായ്കൾ പിന്നെ  
 വിലയാൻ ബദാംപരിപ്പതൊട്ടു-  
 ണ്ങളുമേൽ വേണ്ട കണക്കിനണ്ടിവറ്റും.
൨൩. പചിയാതെ കഴിക്കുവാൻ പ്രയാസ-  
 പ്പെടുവോർ വെണ്ണയിലിട്ടുവെന്ത സസ്യം  
 ഒരുനേരമശിച്ചിടാം, വെളിച്ചെ-  
 ണ്ണയിലായാലധികം ഫലപ്രദം താൻ.
൨൪. ഒരു പാതിപഴത്തതും പഴക്കാ-  
 തത്തു മെന്നുള്ള വിധത്തിലാം ഫലങ്ങൾ  
 അധികം ഹിതമെന്നു ജന്തുവറ്റു-  
 പ്രിയമീക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കീടേണം.

21. “അണ്ടിവറ്റും ശരീരത്തിന്റെ മുടിനെ ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ബലം നൽകുന്നതിനും പര്യാപ്തമാണ്.” ജസ്റ്റ്. പഴവും അണ്ടിവറ്റും ഒത്താൽ പാലും പഞ്ചസാരയും ഒത്തപോലെ അതിമനോഹരമായിരിക്കും.

23. വേവിക്കാതെതിന്നാൻ വയ്യാത്തവർ വെണ്ണയിലോ വെളിച്ചെണ്ണയിലോ വറുത്ത ഏത്തയ്ക്ക ചേർന്ന മുതലായവയുപയോഗിക്കട്ടെ, വറുക്കുമ്പോൾ ചില സാധനങ്ങൾ നശിക്കുന്നുവെന്നുകൂടി ഓർമ്മിക്കണം.

24--27. നല്ലവണ്ണം പഴുത്തവയേക്കാൾ പുക്കതി പഴുത്തതും



൨൭. കിളിനല്ലവിളഞ്ഞകായ്കളല്ലോ  
പ്രിയമായ് കൊത്തിയിടുന്നുവെന്നു കാൺക  
വഴിപോലെ പഴുത്ത കായ്കളേക്കാ-  
ളവയാൺത്തമമെന്നറിഞ്ഞുകൊൾക.
൨൮. ഇളതാകിന പൂല്പിലാൺമാനി-  
ന്നുളവർകുന്നതു വാഞ്ചരയാകയാലേ  
ഇളതാകിന സസ്യമാം ദഹിക്കാൻ  
വളരെശ്ലോഭനമെന്നു കണ്ടിടേണം.
൨൯. അധികം വിളയാത്തതായ വയ്ക്കോൽ  
ശരിയായിട്ടു ദഹിക്കുമെന്നകാഴ്ച  
ഇവരോടു വിളിച്ചുചൊല്ലുവാനാ-  
യിളനല്ലിൽ കയറുന്നു കാലിവർഗ്ഗം.
൩൦. വളരെപ്പിഴചെയ്തതാണത്ര-  
ങ്ങല്ലിപ്പണ്ടാക്കിയ പഞ്ചസാരയെന്നാൽ  
പഴമാണൊരു പഞ്ചസാര മാത്രം  
ബലവത്താണുബലിഷ്ടമേനിനൾകാൻ.
൩൧. ഒരുമാതിരി നല്ലതാണു വില്ക്കാൻ-  
വരുമച്ചുക്കു ശക്കരയ്ക്കു തുല്യം  
മധുരം തരുവാൻ മനോജ്ഞമല്ലോ  
ചെറുതേനും ചെറുതീന്തൽ തന്റെ കായും.
൩൨. പരിചാണൊരു ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം  
ശരയിയായിട്ടുചവച്ചിറക്കിടേണം,  
ഉമിനീരുകലൻ ചെന്നിടാഞ്ഞാൽ  
ദഹനം തീരെയപൂണ്ണമായിരിക്കും.
൩൩. അശനപ്പിഴകൊണ്ടുപല്ലുകെട്ടു-  
ളളവർ നല്ലുണ്ടിപൊടിച്ചു തിന്നിടേണം,  
പുതുതായ ബദാംപരിപ്പു, തീന്തൽ-  
പ്പഴമൊന്നിച്ചു കഴിക്കിലേറെനന്നാം.

പഴുക്കാത്തതുമായ കായ്കളാണെന്നു. അതുപോലെതന്നെ സർപ്പസസ്യങ്ങളും ഇളപ്പത്തിലുപയോഗിക്കുന്നതുകൊള്ളാം.

28. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാരയ്ക്കു ദേഹത്തിനു ബലംനൽകുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. യന്ത്രങ്ങൾമൂലം തിരിച്ചെടുക്കുന്ന സാക്ഷാൽ പഞ്ചസാര ചീത്തയാണു്.

29. ചക്കരയും ശക്കരയും മധുരം തരാം ഒരുവിധംനന്നു. ചെറുതേനും ഇന്റൽപ്പഴവും ഉത്തമം.



൩൨. ഫലഭൂഷകളായ് ചമഞ്ഞുവെന്നാൽ  
 ചിലകാലം ചില രോഗമുതടവിക്കാം.  
 ബലമാന്നൊരുമയ് ബലിഷ്ഠമേദഃ-  
 കലസമ്മാജ്ജനശൗണ്ഡമാകയാലെ

൩൩. മുറപോലെ പഴംകഴിച്ചുവെന്നാ-  
 ലധികം തിന്നണമെന്നു തോന്നിയേക്കാം  
 ഇതു മെയ്യുടെ കേടുപാടുപാടേ  
 മറയാനുള്ളൊരു മത് ജന്മസൂചനം താൻ

൩൪. അവിളംബിതമീയനല്ലമാകും  
 കൊതി നീങ്ങിശ്ശരിയാമവസ്ഥയെത്തും,  
 രുചിയുംവളരും വിശപ്പുമുണ്ടാം  
 രജയെല്ലാം രുദിതത്തൊടോടിമാറും.

൩൫. ജനനീസ്തനനീരൊഴിഞ്ഞുവേറേ  
 ജലവസ്തുക്കൾ നരന്നു വേണ്ടയെന്നായ്  
 ചഷകം കലരാതെ പാനമേററം  
 പണിയാണെന്നതു ഭംഗിയായ് കഥിപ്പൂ.

32. ബലിഷ്ഠ...ശൗണ്ഡം-ഏററവും ശക്തിയുള്ള മേദസ്സുകളുടെ കൂട്ടത്തെ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു സമത്വം. ഫലഭൂഷണംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഓജസ്സുണ്ടാകുമ്പോൾ ദുഷ്ടിനെ ബലിഷ്ഠനാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കും. അങ്ങിനെ രോഗങ്ങൾ വെളിപ്പെടും.

അവിളംബിതം-താമസമില്ലാതെ. രുദിതം-കറച്ചിൽ.

33-34. പഴംതിന്നുതുടങ്ങിയാൽ കുറേയധികം വേണമെന്നു തോന്നാം. ഇതു ദേഹത്തിന്റെ നൂനതമാറുന്നതിനുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യംകൊണ്ടാണ്. "തീറ്റിപ്പോണ്ടു"ന്മാരുടെ ആർത്തിയും ഇതുമായി വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇതു കാലതാമസംകൂടാതെ വിട്ടുമാറി ശരിയായ രുചിയും വിശപ്പും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകും.

35. ജനനീസ്തനനീർ-അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ. ചഷകം-പാനപാത്രം, പാനപാത്രമില്ലാതെ മനുഷ്യനു വെള്ളംകുടിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുകൊണ്ടു മുലപ്പാലല്ലാതെ മറ്റു പാനീയം പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടില്ലെന്നുതോന്നും. ഈ അഭിപ്രായം അബലമാണ്. കൈകൊണ്ടു മുക്കി ഏതു വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കാം. ആനയും മറ്റും തുമ്പിക്കൊണ്ടാണല്ലോ കുടിക്കുന്നത്. പക്ഷെ വായ്കൊണ്ടു കുടിക്കാൻ വയ്യെന്നായിരിക്കും ജന്മ വിചാരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനു വെള്ളത്തിനുള്ള ആവശ്യത്തെപ്പറ്റി അന്യത്ര പറയുന്നുണ്ട്.



൩൬. പഴ, മണ്ടിതുടങ്ങിയുള്ളഭോജ്യ-  
 ങ്ങളുൾക്കുന്ന ജനങ്ങൾ തെല്ലുപോലും  
 കലരാ വലുതാപിപാസയെന്നു-  
 ജ്ഞതമിക്കാർച്ചമുറച്ചിടുന്നതില്ലേ?

൩൭. സുഹൃത്തുക്കൾ പിഴിഞ്ഞെടുത്തചാരം  
 ചെറുനാരങ്ങയിൽ നിന്നെടുത്തനീരും  
 സ്വപിപാസയകറ്റുവാൻ കുടിക്കാം  
 തെളിനിർത്തിപ്പകരം മടിച്ചിടാതെ.

൩൮. ദൃഢമാമശനം കഴിച്ചുതീർന്നാ-  
 ലുടനേതന്നെ കുടിച്ചിടാല്ലവെള്ളം,  
 സ്ഫുടമാദ്രവമനദ്രവക്കരുത്തി-  
 നുടവത്യന്തമതേകമെന്നുമൂലം.

൩൯. ഒരുരോഗമുദിക്കിലപ്പൊഴേതാൻ  
 ലഘുവാക്കീടുകഭക്ഷണങ്ങൾസർപ്പം  
 ഒരുവസ്തുവുമെന്നിയേവസിപ്പാ-  
 ലതുസർപ്പോത്തമമായിരിക്കുമപ്പോൾ.

൪൦. അധിപരുള്ളിച്ചിടുന്നതെല്ലാം  
 ദഹനക്കേടുള്ളവാക്കിരോഗമേകു,  
 അജയാലുള്ളവാരാധിപ്പിഴപ്പ-  
 ങ്ങുപവാസംതുടരാനുരയ്യല്ലേ?

൪൧. ഫലമാണു ഭുജിപ്പതെങ്കിൽമാത്രാ-  
 ധികസംഭോജനജാതദോഷസംഘം  
 ഒന്നാളുമുദിക്കയില്ലമറ്റു-  
 ജ്ഞവയെല്ലാറ്റിലുമീയബലമുണ്ടാം.

36. പാപാസ-ദാഹം. (37) ചെറുനാരങ്ങാനീരു പച്ചവെള്ളത്തിൽ കലർത്തികുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല്ലുവളിച്ച അസഹ്യരായുണ്ടാകും. (38) ഉണ്ടുകഴിഞ്ഞാലുടനെ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ദഹനദോഷങ്ങളുടെ ശക്തി കുറയും. എന്നാൽ കുറച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഈ ദോഷം വരാനില്ല. പ്രത്യുത ദഹനദോഷങ്ങൾ ആഹാരത്തോടു യോജിക്കുന്നതിനു സഹായമാകയും ചെയ്യും.

40. അരുചി ഉപവാസം ആവശ്യമെന്നു വിളിച്ചുപറയുന്നു.

41. മാത്രം...സംഘം-കണക്കിലധികം തിന്നുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷശ്രുട്ടം. പഴംതിന്നാൽ എളുപ്പം ചെടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കണക്കിലധികം തിന്നാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

42. ഭുജിച്ചവരങ്ങൾക്കു ഹേതു ദുഷ്ടഭക്ഷണമാണു്. സൽഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഒരിക്കലും ദുർച്ചികാരങ്ങളുണ്ടാകുകയില്ല. ദൃഷ്ടീശ്വര



- ര്മ. പലമാതിരി ഭുഷ്ടവിന്തയെല്ലാ-  
മുളവാക്കുന്നിതു ഭുഷ്ടഭോജനങ്ങൾ  
അതിനാലഭിരാമഭക്ഷണത്താൽ  
സ്വപനസ്സംസ്കൃതിചെയ്തലോകരെല്ലാം.
- ര്ന. ഫലഭൂക്കൾ മാംസമൊട്ടുതിന്നാൽ  
വളരെകൂരത കാട്ടുമെന്നതല്ല  
മദനാത്തിയവയ്ക്കുകൊച്ചിലേതാൻ  
വരുമെന്നുള്ളതു മിടുക്കളെതല്ലോ.
- ര്ര. വെറുഭ്രാന്തനാം മാർത്യനെപ്പോലെകാമം-  
പെരുംകോപമെന്നുള്ളതൊന്നൊന്നുകൂടി  
പഴുതിനീടേണ്ടും കുരങ്ങിങ്ങുമാംസം  
കഴിച്ചാലുടൻ കാട്ടുമേഗോഷ്ടിയേററം.
- ര്ദ. പുതിയപുതിയ ചട്ടമെന്തിനാണീ-  
മനുജരിലുള്ളൊരു മാന്മമാദി ദോഷം  
കളവതിനെഴുമൊറൊമാറ്റുമോത്താൽ  
'പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുക'ന്നതല്ലോ,
- ര്ന. ജിതകനകരജസ്സാം ശ്രീയിനാൽ കൺമയക്കി-  
പ്പരിമളമഹിമാവാൽ നാസയെദ്രാസിയാക്കി,  
രസനസരസയാകുംമാറെഴും കായ്ക്കുരതിനാ-  
ലൊഴിയുമധികവേഗം രാഗരോഗങ്ങൾപോലും.

നാരുടെ ഭക്ഷണരീതിനോക്കിയാൽ ഇക്കാര്യം വെളിപ്പെടും. കണ്ടോ  
നം വലിച്ചുവారిത്തീർന്ന സന്ന്യാസിവേഷധാരികൾ ഭുഷ്ടപേ  
രു കേൾപ്പിക്കുന്നതു വെറുതെയാണോ?

“കടപമുഖവണാതപ്പൂണ്ണതീണ്ണ തൃക്ഷവിദാഹിന:

ആഹാരാ രാജസന്ധ്യേഷാ ഭു:ഖശോകാമയപ്രദാ"ഭഗവൽഗീത.

43. മദനാത്തി-കാമാത്തി (45)മാന്മമാദിദോഷം-കാമാത്തി  
മുതലായ ദോഷം, കാമക്രോധാദിദോഷങ്ങൾ. മനുഷ്യരുടെ ഇടയി  
ൽ സമാധാനമുണ്ടാക്കുന്നതിന്നു പുതിയപുതിയചട്ടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കേ  
ണ്ടെന്നു മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങിയാൽ മതി.

പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുക എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ര  
ണ്ടാംഭാഗം ആ പേരുള്ള പുസ്തകത്തിന്റെ തർജ്ജിമയാണെന്നു മുദ്രാ  
ലങ്കാരേണ സൂചിപ്പിക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു.

47. ജിതകനകരജസ്സ് - പൊൻപൊടിയെ ജയിക്കുന്നതും.  
പരിമളമഹിമാപ് - മണത്തിന്റെ ആധിക്യം, നാസ-മുക്കു, ദാ  
സിയാക്കി-വശീകരിച്ചു, രസന....മാർ-നാക്കിൽ വെള്ളം ഊറ്റം  
വണ്ണം. രാഗരോഗങ്ങൾ-കാമക്രോധാദി മാനസികരോഗങ്ങൾ-ഈ  
പദ്യത്തിൽ അനുപാസം അതിമനോഹരമായി ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.



# അധ്യായം നൂ.

തീയുടെ ഭോഷം

ഗർഭചികിത്സ, ശിശുസംരക്ഷണം

൧. ഭാഗനന്റെ സമാഗമത്തിനാലേ  
മനുജൻ വന്ന വിപത്തു വൻകരോരം!  
പ്രകൃതിയൊടു പിണങ്ങിപ്പോ പദാത്ഥം  
പലതരമെഷ്ടമായവൻ രചിപ്പൂ.
൨. നിജമിഴികൾ വെറുത്തു ഭൂതമാരും  
പലപലസാധനമഗ്നിതൻബലത്താൽ  
അതിരസമരുദുന്നതാക്കിയല്ലേ  
നരൻ വിരചിച്ചതനേകരോഗഭാരം.
൩. അപകടമയമാം കുഴിക്കുകേതേ-  
ക്കിതുവിധമുന്തിയ പാവകന്നിദാനീം  
വെളിവ, ഹൃദയ തലയ്ക്കൊഴ നരക-  
ജ്ജ്വലിതകൃതജ്ഞതനെക്കിട്ടിടുന്നു.
൪. ശിവശിവ! കെട്ടതീയിൽവെച്ചു വാട്ടി-  
സ്സരസതരങ്ങളനേക സന്ധ്യകൾക്കു  
നരത്തി ഭാഗനേന്ദ്രിയം കെട്ടത്താ-  
നനുദിവസം സുതരാം വിഴങ്ങിടുന്നു.
൫. ചുട്ടുചുട്ടെ വിലസുന്ന വസ്തുതിന്നും  
ക്ഷമകലരാതെ കടിച്ചമെത്രുമുധർ  
മുറ്റമുറ്റ രസനാദികൾക്കു മേന്മേൽ  
കെട്ടതിവരുത്തിവലഞ്ഞിടുന്നു മന്നിൽ?

1. ഭാഗനന്റെ സമാഗമം-തീയുടെ വരവ്, തീ വന്നതുകൊണ്ടുണ്ടല്ലോ പ്രകൃതീതരമായ അനവധി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും ഔഷധങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ കഴിഞ്ഞത്.

2. നരൻ....ഭാരം-മനുഷ്യർ അനവധിരോഗങ്ങളുണ്ടാക്കി.

3. തങ്ങളെ രോഗക്കുഴിയിലേക്കു തള്ളിയ അഗ്നിയെ തങ്ങളുടെ വാസവാവസ്ഥയറിയാൻ ശേഷിയില്ലാത്തയാളുകൾ, വാഴ്ത്തുന്നു. (4) അനുദിവസം-എന്നും, സുതരാം-ഏറ്റവും, ക്രമത്തിലധികം വിഴങ്ങിടുന്നു-ചീഞ്ഞതുകൊണ്ടു ചവയ്ക്കേണ്ടയാവശ്യം ഇല്ലായ്കയാൽ വിഴങ്ങുകയാണല്ലോ പതിവ്.

5-6. ചുട്ടോടുകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വായി



- ന. അവരവരുടെ മേനിയേക്കുറിച്ചു  
പ്രണയമെഴും പ്രതിഭാപ്രശോഭിതന്മാർ  
അശനമഖിലവും തണുത്തവാരേ  
ഭൂശരസമോടു കഴിച്ചുകൊൾകവേണം.
- ഒ. 'ഇവനൊരുക്കറിയും പചിച്ചുസന്ധ്യം  
തൊടുവതിനില്പു, ഭിലാഷ'മെന്നവന്നാൽ  
സുലളിത തനുവായ ജായ ധൃമ-  
ക്കര പുരളാ മുഖമോടലഞ്ഞിടേണ്ടാ.
- ച. പ്രകൃതിയുടെ വിശേഷലാളനത്തി-  
ന്നതിമുറ്റഭാജനമായിടേണ്ട കൂട്ടർ  
ശിവശിവ! മധുരാംഗിമാരിദാനീം  
പുകമഷിയേറു മുഷിഞ്ഞു മാഞ്ഞിടുന്നു.
- ൻ. പുരുഷന്റെ പുരാണ പുണ്യപുഞ്ജം  
പുതുവുടൽ പൂണ്ടൊരു പുത്രനെപ്പുലർത്താൻ  
പുരുഷസമോടു പൂഴിതീർത്തപുമ്പ-  
ഞ്ജരമതു ഹാ! പുകയിൽ പുതയ്ക്കുകെന്നോ?
- മ. അതികരുണയോടോമനക്കിടാവി-  
ന്നമരുവതിന്നരുളേണ്ടശയ്യയയ്യോ!  
അവളുടെ കരതാർ പരുത്തതീക്കൊ-  
ള്ളികളുണിയാനിടയായിടുന്നുവെന്നോ!

ലു. വയറിലുമുള്ള മുട്ടവായ തൊലിക്കു കേടുവരുന്നു. അതിന്നുൽ  
ത്തഹാരമെല്ലാം തണുത്ത ശേഷം നല്ലവണ്ണം രുചിച്ചുകുടിക്കണം.

7—8. ജായ-ഭായ്, ധൃമക്കര-പുകമഷി, മധുരാംഗിമാർ-സു  
ന്ദരിമാർ. ശിവശിവ-കഷ്ടം! കഷ്ടം!

9. പുമ്പഞ്ജരം-നല്ലകൂട്ട്, പുഞ്ജം-കൂട്ടം. പുരുഷന്മാർ മുമ്പു  
ചെയ്തിട്ടുള്ള സുകൃതമെല്ലാം കൂടി മൂർത്തികരിച്ചുവതരിക്കുന്ന ഓമന  
ക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനായി ഭൂമിദേവി രീർത്തിട്ടുള്ള മനോഹ  
രാംഗികളെ പുകയിൽ പുതച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നത് അത്യന്തം കഷ്ടമാ  
ണ് എന്നു സാരം.

10. ഓമനക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടക്കാനുള്ള കൈ  
കൊണ്ടു പരുത്ത തീക്കൊള്ളികൾ എടുക്കാനിടയാക്കുന്നത് എന്തുകഷ്ടം!  
എന്നു അനുകമ്പ.



൧൧. ഒരുതരങ്ങി സഗർഭയായ് ചമഞ്ഞാ-  
ലൊരുവിധമല്ലെമേശിടാത്തവണ്ണം  
ചെറുലതകളുലഞ്ഞു മെയ്തലോടും  
വനികളിൽ വാണിടണം വരൻറകൂടെ
൧൨. ഇതിനിടയിലവരുക മെയ്ക്ക, മാമ-  
ട്ടകളിരിന്നു മിളക്കമേല്പതായി  
ഒരുപണിയുമെടുത്തുപോകൊലാ തൽ-  
സുതന്നസുഖം സുതരാം വരേണമെങ്കിൽ.
൧൩. പ്രസവമൊരു മഹാവിപത്തു താനായ്  
കരുതിവസിച്ച് മന്യരെക്കണക്കെ  
പ്രകൃതിയൊടനുയോജ്യമായ് വസിക്കും  
മതിമുഖിമാർ മനത്താരിലോക്കുവേണ്ടാ.
൧൪. പ്രസവസമയമേറെ നീണ്ടുപോയാൽ  
കുളിർപവനൻ കയറുന്നദിക്കിൽവാണു്,  
വയർ മുഴുവനടൻ ചെളിക്കുഴമ്പാൽ  
വടിവൊടു പൂശുക നോവുന്നീങ്ങുമപ്പോൾ.
൧൫. അവനിയിലഭിനവ്യമായ് ഗമിക്കും  
ശിശുവിനെയുണ്ണുപയഃകണങ്ങളാലേ  
കഴുകരുത,തിനെ ഞ്ഞെത്തന്നീരാൽ  
കഴുകുക കായികമായ ശക്തിനറകാൻ.

11—12. ഇനി ഗർഭസംരക്ഷണം പ്രസവം മുതലായവയെ പറ്റി പറയുന്നു. സഗർഭ-ഗർഭിണി, വനി-കാട്, മെയ്ക്ക....പോ കൊലം-ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അധികമായ ഇളക്കം തട്ടത്തക്കവണ്ണം ഒന്നും ചെയ്യരുത്. അത്യുദ്ധാനംകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഇളക്കം തട്ടും. യോദിവികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാഴ്ച കാണുന്നതുകൊണ്ടും അങ്ങിനെയുള്ള കഥകൾ വായിക്കയോ കേൾക്കയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും മറ്റും മനസ്സിനുള്ളിലുളക്കം തട്ടും. അപ്രകാരം ഇളക്കം തട്ടാതിരുന്നെങ്കിലെ പുത്രൻ സുഖിയായിരിക്കുകയുള്ളു.

14. കുളിർപവനൻ-തണുനകാരാ പ്രസവത്തിനു താമസം വന്നാൽ കുളിർകാരുള്ളിടത്തു ചെന്നിരുന്നു വയറുമുഴുവനും തണുത്ത ചെളിപ്പശണം. വേദനമാറി ക്ഷണം പ്രസവിക്കും.

15. കുട്ടിയെ മുട്ടവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കരുത്. പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കണം. (16) കാരും വെളിച്ചവും തട്ടാതെ കുഞ്ഞിനെ പൊതിഞ്ഞുകെട്ടിവയ്ക്കരുത്.



൧൬. അനവധിതുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞിടാതെ-  
ശ്ലീശ്ശവിനു നന്മുടുശയ്യ നൾകിടേണം  
പവനനൊടുസമം വെളിച്ചമാപ്പ-  
ഞ്ചെരുത്തുവിൽ തൊടുവാൻ തരംകൊടുക്ക.
൧൭. ജനനിയുടെ മുലയ്ക്കുകത്തുനിന്നും  
വരുമൊരുപാൽ ശ്ലീശ്ശവിന്റെ ഭക്ഷ്യമല്ലോ  
അതു ബതലഭിയാതെ വന്നുപോയാൽ  
രുജകലരാപ്പശ്ശവിന്റെ പാൽകൊടുക്കാം.
൧൮. പശ്ശവിനടുത്തുപാൽ കുറന്നുപാടേ  
ശ്ലീശ്ശവിനു നൾകുക, ടപ്പിൽ വച്ചിടാതെ.  
ഉടലിലപരവസ്തു, വററിടുന്നാ-  
ലൺഗണമേതുപോയമേകുകില്ല.
൧൯. പഴമതു പരിചോടശിഷമാറാം-  
ശ്ലീശ്ശവിനു നൾകുക നൽപ്പഴങ്ങൾ തന്നെ  
അവയുടെ മഹിമാവിനാൽ കുമാരൻ  
ശിതമതിയായ് ബലമാന്യൻകേറും.
൨൦. മകനുടയുടൽ നിർഭരം തടിക്കാ  
നകതളിരിൽ കൊതിയത, ബലമല്ലോ  
വനികളിലുളവാം മുഗങ്ങൾതെല്ലും  
തനുവിനു ഹന്ത! തടിപ്പ ചേപ്പ്തില്ല.
൨൧. പ്രണയമുടയതാത'നമുക്കുഞ്ഞിൽ'-  
പ്പിണയുവതിന്നു സുതന്നു ഹേതുനൾകാ  
ഇതിലധികമബലമായകാര്യം  
ക്ഷിതിയിലൊരണ്ണുചുമിന്നു കാണമതില്ല.
൨൨. മകനൊരു ചെറുകുട്ടിയായ് ചമഞ്ഞാൽ  
മദിരയിൽനിന്നവനെത്തുണച്ചിടേണം  
പുകയില മുതലായ വസ്തുപോലും  
പുലരുവതിന്നിടയാക്കിടൊല്ലതെല്ലും.

18. അപരവസ്തു-അനുവശ്യസാധനം, മേദസ്സ്.

20. നിർഭരംതടിക്കാൻ-അധികംവണ്ണംവയ്ക്കാൻ

21. കുട്ടികളെ ഗോവസുരിപ്രയോഗം ചെയ്യിക്കരുത്. അതു ശരീരോജസ്സു നശിപ്പിക്കുക തന്നെയല്ല ഭയങ്കരരോഗാണകളെ ദേഹത്തിൽ കടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. (22) മദിര-മദ്യം



൨൩. സുതനു മദനനോവു കൊച്ചിലേ വ-  
ന്നിടുകിലവൻ പ്രകൃതിക്കയോജ്യമാകും  
കളികളുമശനങ്ങളും നടത്തി  
ക്കുശലികൾ തൻ മണിയാകുവാൻതുണയ്ക്കും.

൨൪. അതിമുറ്റല ശിരസ്സനായപുത്ര-  
നാനവധി വിദ്യകൾ നൽകിടായ്ക്ക വേഗാൽ  
ക്ഷയരജപിടിപെട്ട സൗഖ്യമെന്യേ  
വലയുവതിനാവഹേതുവായ് ഭവിക്കും.

൨൫. മകളുടെ മലർത്തോൽക്കുംമണ്ണു്ജമെയ്ഭഞ്ജനം ചെ-  
യ്ക്കുകതളിർപൊടിയാക്കും വിദ്യയെട്ടൂരെന്നിത്തി  
പ്രകൃതിയോടനുരഞ്ജിച്ചേറ്റമുൻകൃഷ്ടമാകും  
സ്വപകനില ജനയിത്രീഭാവമേല്ക്കാൻ തുണയ്ക്കും.

൨൬. തിദൂരത്തുകളഞ്ഞു ചെങ്കനിദിനം  
തോറും ഭൂജിച്ചുണ്ടിതി-  
നാത്മപ്രേയസി യോടുചേർന്നു സരസം  
പൂക്കാവനത്തിങ്കലായ്  
ഓമൽകട്ടി, കളിച്ചുപാടിമരുവും  
നൽക്കുഴ്കളേവനോ  
വാഴുന്നതു ധരമേ,ലവൻ സുകൃതിമാർ  
പൂടേണ്ട കല്പായിടം.

23. മദനനോവ്-കാമാർത്തി, കുശലി-ക്ഷേമത്തോടു കൂടി  
യവൻ.

24. കുട്ടിയുടെ അതിമുറ്റലായ തലച്ചോറിൽ അനവധി വി-  
ദ്യകൾ അടിച്ചുകേറ്റരുത്. അതു ക്ഷയത്തേയും അകാലമരണത്തേ-  
യും ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. തീരെപ്പുറം കുറഞ്ഞകുട്ടികളെ പള്ളിശ്രീ-  
ത്തിലയച്ചും വീട്ടിലിരുത്തിയും രാപകലില്ലാതെ പഠിപ്പിക്കുന്ന മാ-  
താപിതാക്കന്മാർ ഇക്കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർക്കണം.

25. മലർ....ചെയ്യ - പുഷ്പപത്രലയമായ മനോഹര ശരീര-  
ത്തെ നശിപ്പിച്ചു, ജനയിത്രീഭാവം-അമ്മയാകുക എന്ന അവ-  
സ്ഥ. മകളുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തം പുകച്ചുകളയുന്ന വിധം അന-  
വധി വിദ്യാഗ്നിശിഖകൾ അയച്ചു അവളെ കൊള്ളരുതാത്തവളാ-  
ക്കാതെ പ്രകൃതിരമ്യമായ ജീവിതം നയിപ്പിച്ചു വീരമാതുപദം ല-  
ഭിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുക.

26. ചെങ്കനി-പൊൻനിറമുള്ളപഴം, അത്മപ്രേയസി-സ്വ-  
ന്തം ഭായ്, സുകൃതിമാർപൂടേണ്ടകല്പ്-സുകൃതികളിൽഅഗ്രഗണ്യൻ.



# അധ്യായം ൭.

## പാപ്തിങ്ങൾ

൧. നല്ലപ്പുവെള്ളത്തിരയിൽ കുളിച്ചു  
കേറിസ്സുവാൽ വെണ്മണലികളുടേ  
നടന്നുകാരോളം കിലാമയങ്ങ-  
ളടൻകെടാമെന്നൊരു ചിന്തയോടേ,
൨. സരോഗനെ സ്സല്ലവണാനിലൻതൻ  
സംശ്ലേഷണത്താൽ സുഖപൂണ്ണനാക്കാൻ  
സമുദ്രതീരത്തു വസിക്കുവാൻ വി-  
ട്ടയപ്പതുണ്ടാംഗലവൈദ്യരെന്നും (യുഗ്മകം)
൩. എന്നാലിതെല്ലാമറിവറു പറു  
തെറൊന്നു തെറൊന്നാറിയേണ്ടതല്ലോ  
മർത്ത്യൻ കടൽത്തീരമതിൽക്കടക്കാൻ  
പാത്തില്ല സർവ്വേശ്വരിയായ ദേവി.
൪. ഫലങ്ങളാൽ ചാഞ്ഞ മരങ്ങൾകാരോ-  
റുലഞ്ഞു വെയ്ലും നിഴലും കുളിക്കും  
നൽ, പച്ചവണ്ണത്തികവാൻ കൊച്ചു  
കാടാണു തദാസവിഭാസയോഗ്യം.
൫. തത്രത്യ മാംപലപലരാജിതനി-  
ലൊന്നിൽ സുഖത്തോടു കുളിച്ചശേഷം  
മുണ്ടെന്നിയേ നിമ്നലമായകാറിൽ  
ക്രൂതാടുവാനാണവൾ തൻനിയോഗം.

ഈ അധ്യായത്തിൽ പാർപ്പിടങ്ങളെപ്പറ്റി പറയുന്നു.

1-3. സല്ലവണാനിലൻ-നല്ല ഉപ്പുകാരാടു ഇംഗ്ളീഷ് വൈദ്യന്മാർ രോഗികളെ കടൽകാരുകൊള്ളാൻ അയക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ടാണ്. പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ കടൽത്തീരത്തു പാക്കാനല്ല നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളത്.

4-5. തദാസവിഭാസയോഗ്യം-അവന്റെ [മനുഷ്യന്റെ] പാപ്തിനും കുളിയാട്ടത്തിനും യോജിച്ചത്. തത്ര...രാജി-അവിടെയുള്ള ചെറു ജലാശയങ്ങളുടെ കൂട്ടം. അവൾ തൻ നിയോഗം-പ്രകൃതി ദേവിയുടെ കല്പന. മനുഷ്യവാസയോഗ്യമായ സ്ഥലം കാടാണ്.



- എ. വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുന്ന തവരം കുളിയിൽ  
സംതുപ്പിയേക്കാൻ മതിയാകയില്ല  
എന്നാകയാൽ നീണ്ടുകിടന്നിടുന്ന  
വാരാശിയിൽ മർത്യൻ വേണ്ടിയല്ല.
- ഒ. സ്വപ്നം പഴുത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നാ-  
നല്ലെന്നാൽ മർത്യൻ തെല്ലുപോലും  
ഉപ്പിന്റെ റായാവശ്യകമില്ലതോർത്താ-  
ലുപ്പായവന്നുറൊറാരു കാളക്രൂടം.
- വ. ഇതോക്കിലും ഭോധിയിൽ മുങ്ങിയാലും-  
മുപ്പാൻ കാരോൽക്കിലുമൊന്നുപോലെ  
ആരോഗ്യമൊട്ടൊട്ടു കുറഞ്ഞുപോക-  
മെന്നുള്ള തത്വം സ്പഷ്ടമായ് ഭവിക്കും.
- ൻ. ഉയന്നതാങ്കുന്നിലണക്കൾ ചെന്നു  
കരുകില്ലെന്നൊരു ചിന്തയോടേ  
രോഗിക്കു തദപാസമിയറിവാഴും-  
മിശ്ശിഷ്യവൈദ്യം പിഴച്ചെന്ന് കയല്ലോ
- മം. ഫലങ്ങൾ തിങ്ങും ദ്രവ്യവല്ലികൾക്കു  
തഴയ്ക്കുവാൻ കുന്നിനുമേൽ പ്രയാസം;  
താഴ്വാരമാണെങ്കിലവറവായ്ക്കും  
താദൃഗ് സ്ഥലം മർത്യൻ മുത്തമം താൻ
- മ. സാനപ്രദേശങ്ങളിലും വന്നാൽ  
ഭോഗത്തുമായ് ഭാസുരജീവിതത്തെ  
രസാൽനയിക്കും രസികാഗ്രഗണ്യ-  
നരോഗതാമസിരമായിരിക്കും.

6. വാരാശി-കടൽ. 7-8 ഉല്പന്നൻ-ഉണ്ടായെൻ. ഉറൊറാ  
രു കാളക്രൂടം-വലിയവിഷം. ഉപ്പു വിഷമായിരിക്കുന്നതിനാൽ സ  
മുദ്രോന്നംകൊണ്ടു ആരോഗ്യ ഹാനിയാണുണ്ടാകുന്നതെന്നു വ്യക്തം.

9-11. താദൃഗ് സ്ഥലം-അപ്രകാരമുള്ള സ്ഥലം. സാനപ്രദേശ  
ങ്ങൾ-താഴ്വരകൾ പൊങ്ങിയ കുന്നുകളിൽ അണക്കൾ കയറുകയി  
ല്ലെന്നു പറഞ്ഞു രോഗികളെ അവിടെ പാക്കാനയയ്ക്കുന്നതും അബ  
ദ്ധംതന്നെ. അതു പൊങ്ങിയ സ്ഥലത്തു ഫലങ്ങളുണ്ടാകുന്ന വൃക്ഷല  
താദികൾ തഴയ്ക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ അവിടം മനുഷ്യവാസയോഗ്യ  
മല്ല. അവ തഴച്ചുവളരുന്ന താഴ്വരകളാണ് മനുഷ്യവാസോചി  
തമായിട്ടുള്ളത്. അവിടെയും കാടിന്റെ ഉൾപ്രദേശങ്ങളിലുമായി  
സുഖമായി കാലംകഴിക്കുന്ന രസികാഗ്രസരൻ ആരോഗ്യഭോഗാദി  
കൾ തികഞ്ഞവനായിരിക്കും.



൧൨. കുളിർത്തകാലത്തു തണുത്തവെള്ളം  
തന്നിൽകുളിക്കുന്നതബലമെന്നായ്  
ചൊല്ലുന്നതുണ്ടാം ചിലവൈദ്യരെന്ന്യാ-  
ലപ്പോൾ കുളിച്ചീടുവതേറെ നന്നാം.
൧൩. കുറച്ചുനേരത്തിനകം കുളിച്ചാൽ  
ദേഹംതണുക്കുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെ  
കിട്ടാ,മിരട്ടിഫലമെന്നകാര്യം  
പരീക്ഷചെയ്യാലറിയാം ക്ഷണേന.
൧൪. ഏരുത്തിലിൽകെട്ടിയടച്ചമുത്രം-  
കഴുത്തുനാറുന്നൊരു ചാണകത്തിൽ  
നിറുത്തിവല്ലപ്പൊഴുമൊറവയ്ക്കോൽ  
കൊടുത്തുകൊല്ലായ്ക മുഗോൽകരത്തെ.
൧൫. പഴുത്തുണങ്ങിയിട്ടിന കുളികൊണ്ടു  
പരാല്യമാരോഗ്യമഹോ! കെടുത്തി  
പശുക്കളെത്തീരെ വലച്ചിടൊല്ലാ  
പടിപ്പറത്തേക്കുതുറന്നായയ്ക്ക.
൧൬. പുല്ലുള്ളദിക്കിൽ, കയറേറു കണ്ഠം  
കണ്ടിച്ചുപോകാതെ, നടന്നുതിന്നാൻ  
സൽബുദ്ധിയോടേ സഹജാതരാകും  
സമസ്തധേനുക്കളെയുംവിടേണം
൧൭. സ്വതന്ത്രസഞ്ചാരസുഖം കൊടുത്താൽ  
സ്വന്തംവപുസ്സിന്നുഴലേശിടാതെ  
പശുക്കൾപൈമ്പാൽ വളരെച്ചുരത്താൻ  
പയ്യാപ്തമാരോഗ്യമിയന്നുകൊള്ളും.
൧൮. ഫലങ്ങളേന്തിത്തലച്ചാച്ചുനില്ക്കും  
വൃക്ഷങ്ങൾ തൻകീഴിൽനിരന്നുപുല്ലിൽ  
പശുക്കളെത്തീറ്റിനയിക്ക,കാലം  
പണ്ടങ്ങുഗോപാലകന്നെന്നപോലെ.

- 
14. മുഗോൽക്കരം-മുഗക്കൂട്ടം.  
15. പരാല്യം-ശ്രേഷ്ഠം.  
16. സഹജാതർ-സഹോദരികൾ.  
17. സൗമ്യം-ദുഃഖം.



൧൯. കള്ളങ്ങളെല്ലാമെഴുതിപ്പാത്തും  
പത്രങ്ങൾവായിച്ചു മനസ്സിലാക്കി  
ഗ്രന്ഥങ്ങളും ചുട്ടുകലക്കിമോന്തി-  
പ്പാക്കാൻകൊതിക്കായ് കസമസ്തലോകർ.

൨൦. വിചാരമോരോന്നുകരണ്ടുതിന്നാൻ  
മനസ്സിനേതും വഴിനൽകിടാതെ  
ഉല്ലാസമെല്ലാപ്പൊഴുമാൻപുകാ-  
വനങ്ങളിൽ ചെന്നു സുഖിച്ചുവാഴ്ക.

൨൧. അനേകകാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാ-  
നത്യാശപൂണ്ടുള്ളജനങ്ങളെല്ലാം  
അന്തേമഹാഭ്രാന്തുപിടിച്ചുകേഴ്-  
മവസ്ഥയോക്കാതെയിരുന്നിടൊല്ലാം.

൨൨. മടിവിട്ടു മനസ്സിനു വിശ്രമമാ-  
ണരുളേണ്ടതുനാമധികംസമയം  
ഉടലും പലജോലികൾ ചെയ്തുക-  
ക്കരു, തീവഴിയേ സുഖമേറിവത്ര.

൨൩. ആയാസമംഗത്തിനു വന്നുചേരാൻ  
വ്യായാമ, മനോഭിതരീതിയികൽ  
ചെയ്യാൻതുടങ്ങേണ്ട; തുറന്നിരിക്കിൽ  
മെയ്യാട്ടുമാ, റോട്ടുക പാടവേന.

19. സമർത്ഥനായ ജനങ്ങൾ ജീവിതാവശ്യം മനസ്സിലാക്കി  
അതിന്നനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കണം. പത്രങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉരു  
വിട്ട കാലംകളായാനായിട്ടല്ല നാം ജനിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

20. മനോവിചാരം ആരോഗ്യത്തേയും ആയുസ്സിനേയും നശി  
പ്പിക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ വിചാരപരമ്പരകളാൽ മനസ്സിനെ  
ക്ലേശിപ്പിക്കാതെ ആരാമങ്ങളിൽ ഉല്പസിച്ചുവസിക്കണം.

21. മനസ്സിനു അതിവ്യായാമം ഭ്രാന്തുണ്ടാക്കുന്നതാണ് എന്നുള്ള  
തു് ഓർമ്മിക്കണം.

22. മനസ്സിനും ദേഹത്തിനും അതിവ്യായാമം കൊടുക്കാതി  
രുന്നെങ്കിലെ ആരോഗ്യമുണ്ടാകയുള്ളു.

23. ദേഹാശ്വാസത്തിനായി വല്ലവരും പറയുന്ന വ്യായാമം ഒ  
ന്നും ചെയ്യേണ്ട. കൈവീശിക്കൊണ്ടു് ഓടിയാൽമതി.

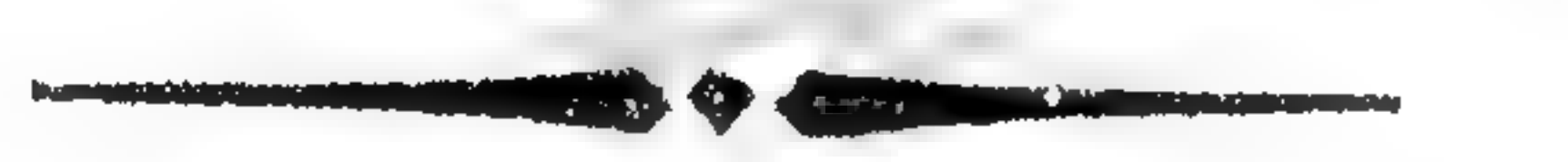
24. ക്ഷണഭംഗരൂപകൾ-വേഗം നശിക്കുന്ന കീർത്തി, സ്ഥാന  
മാനയശസ്ത്രകളിൽ ഭ്രമിച്ചു കിടന്നവയേണ്ട. പ്രകൃത്യനുസൃതമായ  
ജീവിതം നയിച്ചുല്പസിക്കുക.



൨൪. അന്യന്മാർപറയുന്ന മട്ടൊരുക്കളിപ്പാവയ്ക്കുതുല്യം കിട-  
 ന്നാടേണ്ടാ, ക്ഷണഭേദരൂപകളിലും സ്ഥാനത്തിലും ചായൊലാ,  
 തക്കച്ചെങ്കുനി തക്കിടുന്നവനിയിൽ തൻ കൂട്ടർ കൂത്താടവേ  
 കൈകൊട്ടി സ്തരസംചിരിച്ചു സുഖമായ് കാലം കഴിച്ചിടണം.
൨൫. നീലാകാശവിതാനമേന്തിന ലതാവൃക്ഷാഭിരാമാവനീ  
 ശ്രീലാഗാരമതിൽ ഫലാവലിയശിച്ചും ഭൂപ്രപാനത്തൊടേ  
 സ്ഥൂലാനന്ദമിയന്നിളാവലയമാം ശ്രീശയ്യതന്മേൽ മരു-  
 ളോലാഭോളിതരായ് വസിക്കിൽ നിതരാമൃല്ലാഘരല്ലാവരും.

25. നീലാകാശവിതാനം-കുറുത്ത ആകാശമാകുന്ന മേക്കുട്ടി.  
 ലതാ....ഗാരം-ലതാവൃക്ഷാദികളാൽ മനോഹരമായ ഭൂഗൃഹം. അം  
 ഭൂപ്രപാനം-വെള്ളം കുടി, ഇളം....തന്മേൽ-ഭൂമിയാകുന്ന മനോഹര  
 മായ കിടക്കയിൽ. മരുളോലാഭോളിതർ-കാറാകുന്ന ഊഞ്ഞാലിലാ  
 ടുന്നവർ. നിതരാമൃല്ലാഘർ-ഏറ്റവും ആരോഗ്യവാന്മാർ.

ആകാശമേക്കുട്ടികെട്ടിയതും വൃക്ഷലതാദികളാൽ മനോഹരമു  
 യതും ആയ ഭൂഗൃഹത്തിൽ വെറും നിലക്കിടക്കയിൽ പശംതിന്നും വെ  
 ള്ളം കുടിച്ചും കൊണ്ടു സോല്പാസം കാലം കഴിക്കുന്നവരിൽ എല്ലാവ  
 രും ആരോഗ്യവാന്മാരായും.





# പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം

മൂന്നാംഭാഗം

പലവക.

അദ്ധ്യായം ൧

മലബന്ധ ചികിത്സ.

൧. ധരിത്രിയിൽ ശിവശിവ! പത്തിലേഴിനും  
പെരുത്തൊരിക്കടുമലബന്ധമഞ്ജസാ.  
അരിപ്പമോടകലുവതിന്നുമാഗ്ഗമൊ-  
ട്ടുരപ്പനിങ്ങതികതുകത്തൊടിജ്ജനം.
൨. അജീണ്ണമാം പെരിയൊരുരോഗമേലിലേ  
സപജീവനാശനമലബന്ധമെത്തിട്ടു,  
നിജോർജ്ജിതം തിരിയെവരേണമെങ്കിലീ-  
യജീണ്ണമാംജയയകറുകഞ്ജസാ.
൩. മലത്തിനെസ്സുപദിവെളിക്കുതള്ളിട്ടും-  
ബലത്തെ വൻകടലൊടുവേർപെടുത്തുവാൻ  
ബലിഷ്ഠനാംരിപുവിനെ-വസ്ത്രീയെ-സ്സദാ  
സുലബ്ധശേമുഷികളൊഴിച്ചുവയ്ക്കണം.

മലബന്ധം ഇക്കാലത്തു സർവ്വസാധാരണമായ ഒരു രോഗമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനുള്ള ചികിത്സ പ്രത്യേകമായി ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. 'ഖീഡിയം' 'മുറുക്കം' ഇല്ലാതെ മലശോധനയ്ക്കു നിവൃത്തിയില്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള 'യുവരസികന്മാർ' പ്രത്യേകിച്ചും ഇതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. പത്തിലേഴിനും - മിക്കവാറും ആളുകൾക്കു് എന്നർത്ഥം, അഞ്ജസാ-പെട്ടെന്നു, വേഗത്തിൽ (3) മലത്തെ പുറത്തു കളയുന്നതിനുള്ളതിനുള്ള ശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്ന വസ്ത്രീയെ ബുദ്ധിയുള്ളവർ ഉ



൪. ഒരിക്കലും ബഹുമാണ്യമുള്ളതായ് സ്മരിക്കാലോ മനുജൻ വിവൃദ്ധഭീകരായ് തെരിക്കുന്നെത്തനതുമലംഗമിടക്കമെ-  
ന്നിരിക്കണം ബലമെഴുമാശയെപ്പൊഴും.
൫. വയററിലെപ്പലപലമാംസപേശികൾ-  
ക്കയത്നമായ് ചലനമിയററിടുന്നതായ്  
വിയപ്പൊലിപ്പതുവരെ വീതസംശയം  
പ്രിയത്തോടേ ദിനമനുഭവേലചെയ്യണം.
൬. ഫലങ്ങളും പലതരമണ്ടിവറ്റും  
കലന്നതാമശനമശിക്കുന്നത്രയും,  
നലത്തൊടും പെരുതുചവച്ചുതിന്നിടാ-  
മിലക്കുറിക്കട തവിടെന്നിവറയും
൭. പഴുത്തതാമൊരുനവജംഭുത്തിനെ-  
ച്ചുഴഞ്ഞെടുത്തൊരു കുളിർനീരിൽവെള്ളവും  
ഒഴിച്ചുറങ്ങിടുവതിനൊട്ടുമുഖിലായ്  
കഴിച്ചിടുന്നതു മലബന്ധനാശനം.
൮. പഴുത്തജംഭു മതിനുള്ള നീരിലായ്  
പഴുപയംവിടലയിലുള്ള പാലൊടേ.  
കഴിച്ചുചേർത്തമത്തൈരുടിച്ചുമച്ചിടും  
കൊഴുത്തൊരാപ്രഥമനിതൽ ഫലപ്രദം.
൯. ഉറങ്ങിടുന്നതിന്നു കിടന്നിടംവിധേയ  
കുറച്ചുനല്ലൊളിയെഴുമാളിവെണ്ണയെ  
ഇറക്കിയിട്ടതിന്നുടേമേൽ ജലംകുടി-  
ച്ചിരിക്കിലോ ഫലമതിയായ് ഭവിച്ചിടും.

പയോഗിക്കരുത്. (4) വിവൃദ്ധഭീകർ-വലിയ പേടിയുള്ളവർ (5) വ്യായാമംകൊണ്ടു വയററിലുള്ള മാംസപേശികൾക്കു അയവുകൊടുക്കുന്നതു മലശോധനയ്ക്കു നന്നാണ്. (6) പഴവും അണ്ടിവറ്റങ്ങളും ഇലക്കുറി സാധനങ്ങളും തവിടും ധാരാളം ചവച്ചു തിന്നണം. (7) ജംഭു-ചെറുനാരങ്ങ (8) ഈ പ്രഥമനെക്കുറിച്ചു മുൻപ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. (9) നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധി ചെയ്ത അളിവു് ഓയിൽ കിടക്കുന്നതിന്നു മുൻപായ് കുറച്ചു (അരത്തുടംവരെ) കുടിച്ച ശേഷം ഒരു തംബൂൽ വച്ചുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. മുൻപറഞ്ഞ പ്രഥമനിൽ തേങ്ങാപ്പാലിന്നു പകരം ഇതു ചേക്കുന്നതു ഒന്നു കൂടി ന



൧൦. കടക്കൽതൊലിപുളിമോരിലായ് കുതി-  
 ത്തെടുത്തരച്ചതിനൊടുചേർത്തുരാവിലെ  
 കുടിക്കണം ചുടുജലമോടുമീവിധം  
 നടത്തിയും വയർ ചിലനാളിളക്കിടാം.
൧൧. നല്ലാവണക്കിനെഴുമെണ്ണകുടിച്ചുകൊണ്ടും  
 വല്ലാത്തവസ്ത്രീയുടെ വാച്ചൊരുവയ്യിനാലും  
 നില്ലാതെയുള്ള മലബന്ധമൊഴിക്കുവാനായ്  
 തെല്ലാത്മകക്ഷിയതിളക്കുകിലില്ലഭോഷം.
൧൨. നിലനിന്നുനിർഭരമുപദ്രവിച്ചിടും  
 മലബന്ധമേതുമനുജന്നുകൂടിയും  
 കൊലചേപ്പ്തിന്നുകൊടുതായ് വളന്നിടും  
 ബലമുള്ളതാണു ബത! കണ്ടുകൊള്ളണം.
൧൩. സ്വപുടമിതുവിധമോരോവിദ്യയും ചെയ്തനോക്കീ-  
 ടുടവതു മലബന്ധത്തിന്നു 'ചോരാതിരുന്നാൽ'  
 ഉടനടിയുപവാസാനന്തരം ക്ഷീരപാനം  
 തുടരണമതിനാലെ മാരുമീഘോരരോഗം.

## അദ്ധ്യായം ൨.

ചെറുനാരങ്ങാച്ചികിത്സ.

൧. ചെറുനാരകത്തിനുടെ കായ്കൾകൊണ്ടുചെ-  
 യ്തൊരുനൽചികിത്സപറയുന്നു ഞാനിതാ;  
 പെരുതാംഗദങ്ങളോടുഴുന്നിടുന്നവ-  
 ള്ക്കൊരു തെല്ലുസൗഖ്യമരുളാൻ സകൌതുകം.

നായിരിക്കും. (10-11) മറ്റു നിവൃത്തിയൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം  
 കടക്കത്തോടുപയോഗിച്ചു വയറിളക്കും. അതുകൊണ്ടും സാധിച്ചി-  
 ടെല്ലെങ്കിൽ അവണക്കെണ്ണ കുടിച്ചോ എന്നിമ ഉപയോഗിച്ചോ അ-  
 വ്യർത്ഥമായി വയറിളക്കുമെന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ അതു പതിവായി  
 കൂടാം. അതിന്നു മേൽപ്പറഞ്ഞ ആഹാര സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗി-  
 ച്ചാൽ മതിയാകും (13) ഇതൊന്നുംകൊണ്ടു മലബന്ധം മാറുന്നില്ലെ-  
 ങ്കിൽ ഉപവാസവും ക്ഷീരപാന ചികിത്സയുംകൊണ്ടു അതു മാറേ-  
 ണ്ടതാണ്.

ചെറുനാരങ്ങയുടെ മാഹാത്മ്യം പുരാതനകാലംമുതലെ അരതി-  
 യ്ക്ക് ഖ്യാധപ്പെട്ടിരുന്നതാണ്; ഫലവർഗ്ഗങ്ങളിലെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠം 'ജം-  
 ബീരബീജം' എന്നായിരുന്നു അവരുടെ അഭിലാഷം. ആധുനിക ചി-



൨. മലമാകെയാശു വെളിയിൽകളഞ്ഞിട്ടും ചിലവിദ്യചെയ്തിനടുത്തനാളിലായ് നലമോടുമീനവചികിത്സചെയ്തിലേ വലുതാം ഗുണങ്ങളുളവായിവന്നിട്ടു.
൩. തുടരുന്നനാളിലൊരു ജംഭുത്തിൽവാ-  
ണിടുവോരുന്നീരുകളിൽ നീരുത്നൊടേ.  
ഉടനങ്ങുചേർത്തു സുഖമായ് കുടിക്കണം  
വിടണം ഘനംപെരിയ ഭക്ഷണങ്ങളും.
൪. ഇരുജംഭുങ്ങളിരുനേര മായട്ടു-  
ത്തൊരു നാളിലിങ്ങനെ കഴിച്ചുകൊള്ളണം,  
ഒരുനാളിലേവമൊരുജംഭുത്തിനെ-  
പ്പുരുമോദമോടുമധികം കഴിക്കണം.
൫. ഇതുമട്ടുഷഡ്ഗുണിനങ്ങൾ ചെയ്യണം  
കുതുകേന ജംഭുതൊരോന്നു കൂട്ടിയും,  
അതുനാൾ കഴിഞ്ഞന്നദിനം കുറയ്ക്കണം  
പുതു ജംഭുങ്ങളെയൊരോന്നു വീതമായ്.
൬. അവസാന വാസരമതിങ്കലേകമാം  
നവ ജംഭുത്തിനുടെ നീർ കുടിക്കണം,  
ദിവസങ്ങൾ തോറുമഥമുന്നമെന്നമ-  
ട്ടവസാദമററു നടകൊൾക ഭംഗിയായ്.
൭. ഒരു നാളിലൊന്നിലധികം ഫലങ്ങൾ തൻ-  
നറുനീർകുടിക്കുവതു മുൻപുചൊന്നപോൽ  
കരുതീടുകിൽ പല ദശാന്തരത്തിലായ്  
പുരുമോദമോടു തുടരേണ്ടതാം സദാ.

കിത്സകന്മാരും ഇതിന്റെ അനന്ത ഫലങ്ങളെ പ്രശംസിച്ചു കൊ  
ണ്ടിരിക്കുന്നു. ചെറു നാരങ്ങാ നീരു കുടിച്ചതുകൊണ്ടു മാത്രം അനവ  
ധി രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെട്ടതായി പല കഥകളുണ്ട്. (2) വയറിളക്കി  
യതിനു ശേഷം ചെറുനാരങ്ങാ ചികിത്സ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശരീരമായ  
ഫലം കാണുകയുള്ളു (3) ഘനം പെരിയ-ഗുരുതപം കൂടുന്ന (5) ഷ  
ഡ്ഗുണിനങ്ങൾ- പത്രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ. ദിവസം ഓരോ നാരങ്ങാ  
വീതം കൂടുതലാക്കി 12 ദിവസം കഴിക്കണം. പിന്നീട് ദിവസം ഓ  
രോന്നു കുറച്ചുപയോഗിക്കണം. (6) അവസാദമററു-ക്ഷീണമില്ലാതെ  
(7) ഒന്നിലധികം നാരങ്ങയുടെ നീരു കുടിക്കുന്നതു ഒരു ദിവസം



- വ. മലബന്ധ ഹാനിയരുളുന്നതിനിതി-  
നലസാതെയുണ്ടു ബഹുപാടവം സഭാ,  
പലരോഗവും കളയുവാനുമീസ്സനി-  
മ്ലമാം ചികിത്സ സുസമർത്ഥമായുരു.
- ൻ. പരിശുദ്ധയാം പ്രകൃതിയൊടിണങ്ങിട്ടു-  
ന്നൊരുഭക്ഷണങ്ങൾ-ഫലസഞ്ചയങ്ങളും  
ശരിയായൊരണ്ടികളു-മാണിതികലേ-  
പ്പുരു രമ്യമാമശനസാധനങ്ങൾ കേൾ.
- ഹ. മുളകുപ്പു തൊട്ടവകലത്തിവൻഗുണം  
കളയുന്നതിനിഹ പചിച്ചുസാധനം,  
വളരെക്കഴിച്ചുദരഭാരമേകിയാ-  
ലുളവാകുമുൽക്കടവിപത്തിതികലായ്.
- ഹ. ഇതുമട്ടുവല്ലതണബലമാളുകിൽ  
സുതരാം ജവത്തൊട്ടു ചികിത്സനിർത്തണം  
അതുനാൾതടങ്ങിയൊരു രണ്ടുവാസരം  
ബത!നല്ലപട്ടിണികിടന്നുകൊള്ളണം.
- ഹ. ചെറുനാരകത്തിനുടെ ചെമ്പഴുങ്ങളെ-  
ച്ചെറുതുംഭജിക്കരുതുപിന്നൊരാജജ്ഞൻ;  
ഒരുപത്തുനാൾക്കുകഴിഞ്ഞു വല്ലനാ-  
ളൊരു ചെങ്കനിക്കടയനീർകുടിച്ചിടാം
- ഹ. പലമാനുഷർ പലമട്ടിലാണിതിൻ-  
ഫല,മാകുകൊണ്ടു ബലമാൻ വൈദ്യനെ.  
നലമാളുമാറു നിലയത്തിൽ വച്ചുകൊ-  
ണ്ടലമാചരിക്കു ചിലനാൾ ചികിത്സയെ.

രേ സമയമായിട്ടല്ല പല പ്രാവശ്യമായിട്ടാണു വേണ്ടതു്. (8) ഈ ചികിത്സകൊണ്ടു മലബന്ധവും മാറു പല രോഗങ്ങളും മാറും. (9) ഫലങ്ങൾ [പഴങ്ങളും അണ്ടി വഴുങ്ങളും] അണു് ഇക്കാലത്തുപയോഗിക്കേണ്ട ആഹാര സാധനങ്ങൾ (10) ഉൽക്കടവിപത്തു-വലിയ അപത്തു് (11) സുതരാംജവത്തൊട്ടു-വളരെ വേഗത്തിൽ (13) ഈ ചികിത്സയുടെ ഫലം പലർക്കും പല വിധത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നതുകൊണ്ടു വൈദ്യനെ കൂടെ താമസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ രോഗികൾ ഇഷ്ടി



൧൪. ഇതു മാതിരിയൊക്കെ ചികിത്സ ചെയ്തിട്ടു-  
നാതിലേറെയും ഭയമിയുന്ന കൂട്ടരും,  
പതിവായ പഴുത്തൊരിരുളും ഭൂത്തിലു-  
ള്ള ധികാമൃ നീരതുകഴിക്കിൽ നന്നുതാൻ.
൧൫. പെരുതായ് പുളിച്ചതികട്ടലഴു-  
ന്നൊരു രോഗികളീ ഫലനീരധികം  
ഒരുനാളുമശിക്കരുതെന്നു സദാ  
കരുതീടുക വൻവിനനീക്കിടുവാൻ.
൧൬. അതി സാരഗദത്തിലുമേറുമശി-  
പ്പതിനാലിതു തെല്ലവിപത്തുതരാം,  
അതിനാലതിയെന്നൊരു രോഗികളും  
സുതരാം വെടിയേണ മിതെന്നറിക.
൧൭. എല്ലാവസ്തുക്കളിലുമതിയായ് സപാദശൂന്യതപമുണ്ടായ്  
വല്ലാതയ്യോ വളരെയുഴലും മാനുഷക്കീക്ഷണത്തിൽ  
നില്ലാത്തൊന്നൊരു രുചിതരാം നല്ലനാരങ്ങനീരൊ-  
ട്ടല്ലാസത്തോടനുദിനമശിക്കുന്നതോ നന്നുതന്നെ.
൧൮. സ്ഥായിയായ മലബന്ധവും ക്ഷണാൽ  
പായുവാനരിയശക്തിയുള്ളതായ്  
ശ്രീയിണങ്ങമിതു തൻരസംപരം  
സ്ഥായിയോടനുഭവിക്കു നാറുകുന്നാറും.

## അധ്യായം ൩

ജലപാനം.

൧. പറഞ്ഞിടാം ശീതപയഃപ്രപാനം  
തരംഗണശ്രേണി യൊരല്പമീണാൻ.  
വരിഷ്ഠമാമിക്കഥതെല്ലപോലും  
ധരിച്ചിടാതുളളവരെത്തുണയ്ക്കാൻ.

കിത്സ ചെയ്യരുത്". (14) പതിവായി രണ്ടു നാരങ്ങയുടെ നീരു കടി  
ക്കുന്നതു അർക്കം നല്ലതുതന്നെ (15-16) കലശലായ 'പുളിച്ചതികട്ടൽ'  
ഉള്ളവരും വയറിളക്കമുള്ളവരും നാരങ്ങാനീരു അധികമായി ഉപ-  
യോഗിക്കരുത്. (18) മലബന്ധ രോഗത്തിനാണു ചെറുനാരങ്ങ  
അത്യധികം ഫലിക്കുന്നത്.

പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണ ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി ഈ  
അദ്ധ്യായത്തിൽ വർണ്ണിക്കുന്നു. ഇത് ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരമാ



൨. പരം വിയപ്പായുതതിൻ പടിക്കു  
മറയ്ക്കു മൃതാകൃതി പൂണ്ടുകൊണ്ടും  
നരന്റെ ഗാത്രത്തിനകത്തു നിന്നു  
പുറത്തു പോകുന്നതു വെള്ളമേററം.
൩. ഈവണ്ണമുണ്ടാം കുറവൊക്കെനീക്കാൻ  
ജവത്തിൽ വെള്ളം കുടിച്ചാതിരിപ്പോൻ  
അവന്റെ ഗാത്രത്തിനുചേർത്തിടും കേ-  
ടവണ്ണമെന്നേ പറയേണ്ടതുളളു.
൪. ശരീരയന്ത്രത്തിനു ശക്തിനശംക-  
ന്നൊരീടേഴും ശോണിതമിങ്ങുമെയ്യിൽ  
സ്വരീതി തെറ്റാതെ യൊലിക്കുവാനീ-  
മരീചിതുകുംജലമേറെ വേണം
൫. വയറ്റിലുണ്ടായ മലങ്ങളെല്ലാ-  
മയത്നമെന്നു വെളിക്കയയ്ക്കാൻ  
പയസ്സു വേണ്ടുപടി കിട്ടിടാഞ്ഞാ-  
ലിയന്നിടും കേടു മവണ്ണനീയം.
൬. ഞരമ്പിനെല്ലാം കുളിർ നശംകിനശംകി-  
യരം തദീയവ്യവസായമെല്ലാം  
നരന്റെ മെയ്യിൽ ശരിയാക്കുവാനീ-  
സ്സുരൽ പയസ്സിൻ തുണവേണ്ടതല്ലൊ.
൭. മനുഷ്യ ദേഹത്തിനു കേടുചേക്കാ-  
തനല്ലമായ് കിട്ടിടു മീമരുന്ന,  
അനന്തമോദന നകൻവെന്നാൽ  
മനസ്സിനുന്മേഷ മുദിക്കുമേററം.

യിന്നത്രയോജിക്കുന്നതല്ല. ആധുനിക പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരിൽ പലരും ഭാരതീയ മഹർഷിവർണ്ണന്മാരും ജലപാനമാഹാത്മ്യത്തെപ്പറ്റി പ്രശംസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതിന്റെ മേന്മ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും ഇവിടെ ചേർക്കുന്നതാണ്.

1. ശീതപയ: പ്രപാനം-തണുത്തവെള്ളംകുടിക്കൽ. ഗുണശ്രേണി-ഗുണക്രമം.

(2-3) ദേഹത്തിൽ നിന്നു വിയപ്പായും മൃതമായും മറ്റും ജലം നഷ്ടമാകുന്നതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം കുടിക്കണം. രക്തം ശരിയായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു വെള്ളം ആവശ്യമാണ്. (6) അരം-ഏററവും (7) നകൻവെന്നാൽ-കുടിച്ചാൽ (8) ക്ഷമ-ഭ്രമി പ



- വ. ക്ഷമയുക്തമേൽ മിക്കജനത്തെയും സം-  
ക്രമിച്ചിരിക്കും മലബന്ധരോഗം  
അമർത്തുവാനത്യധികം പയസ്സാ-  
ചമിക്കയൊന്നാംതരമാം ചികിത്സ
- ൻ. ചരൽഗണത്തികല്പരഞ്ഞാലിടം  
സരിജ്ജലം നിമ്നലമായിരുന്നാൽ  
പരംവിശേഷം വെളിയിങ്കൽനിന്നു  
കരസ്ഥമാക്കും മഴ നീരിനൊപ്പം.
- മ. ജലം കുടിക്കുന്നതു നല്ലവായു  
കലർത്തിയിട്ടേ ഭൂവിചെയ്തിടാവൂ;  
വിലപ്പെടും പ്രാണനതിന്നു മേന്മേൽ  
സുലബ്ധമാകാനതുവേണ്ടതല്ലൊ.
- മ. പയസ്സു പാത്രത്തിലെടുത്തു പാര-  
മ്യത്തി മരൊന്നിനകത്തു വീഴ്ത്തി  
പ്രയത്ന മലും തുടങ്ങുന്നുവെന്നാൽ  
സപയംജഗൽ പ്രാണനതിൽ കരേറും.
- മ. ഇതിൻവിധം തീർത്തജലം കുടിച്ചാ-  
ലതിങ്ങനടുകും സുഖമൊന്നുവേറെ,  
മുതിർന്നിടം സപാദ വെറുംജലത്തിൻ-  
പതിമടങ്ങായതിന്നെന്നു കാണുക.
- മ. കലങ്ങിയും വണ്ണവിഭേദമാനും  
കടുത്തദുഗ്ധ മിയന്നുകൊണ്ടും  
കരസ്ഥമാം നീരു കുടിച്ചിടാതെ  
കുളഞ്ഞിടേണ്ടുന്നതു തന്നെയല്ലൊ.

യസ്സാ ചമിക്ക-വെള്ളം കുടിക്കുക. (9) നല്ല ചരലിൽ കൂടി ഒഴുകുന്ന നദീജലം അഴുകിപ്പാത്തതു (കലക്കലും മററുമില്ലാത്തതു്) കുടിക്കുന്നതമം. തുറന്ന പാത്രത്തു പാത്രം വെച്ചു എടുക്കുന്ന മഴവെള്ളവും നന്നു തന്നെ.

10—12; പ്രാണവായു (അമ്ളജനകം) ധാരാളം കലർത്തിയ ജലം കുടിക്കുന്നതു വളരെനന്നാണു് അങ്ങിനെ പ്രാണവായു കലർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ലഘുമാർഗ്ഗം പറയുന്നു, ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും മറൊരു കുഴിഞ്ഞ പാത്രവും ഒരോ കയ്യിലായി എടുക്കണം. അന്നന്തരം മുട്ടുകാപ്പിയും മററും ആറിക്കുന്നതുപോലെ പാത്രം കിളത്തിടുന്നിൽ നിന്നും മരൊന്നിലേക്കു പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ പരസ്പരം പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രാണവായു അതിൽ



൧൪. കലക്കലും മറ്റും മനസ്സമറ  
ജലം തിളപ്പിച്ചതു ശീതമാക്കി  
നലത്തൊടും പ്രണനെയങ്ങു പാരം  
കലത്തിയാലായതു മധ്യമം താൻ.
൧൫. കുറച്ചു മുട്ടുള്ള ജലം ചിലപ്പോൾ  
കുടിച്ചുവെന്നാൽ ഗുണമേറെയുണ്ടാം;  
കുതിച്ചുചാടുന്ന വിയപ്പിലൂടെ  
കുറെ മുളിക്കൂട്ടു വിനിശ്ശമിക്കും.
൧൬. കുറച്ചു ഭാഹിഷ്കകിലപ്പൊഴേതാൻ  
കുടിക്കണം നൽക്കേളിൽ വെള്ളമേററം;  
കുറഞ്ഞുപോയാൽ തന്നുവിന്നുദിക്കും  
കുഴപ്പമേററം പണിയാണു മാറാൻ.
൧൭. ഇരുന്നുന്നിത്യം പണിചെയ്തുപോരും  
നരന്നദാഹം വരികില്ല, യെന്നാൽ  
മരുന്നപോൽ വെള്ളമിടയ്ക്കിടയ്ക്കു  
മറന്നുപോകാതെ കുടിച്ചിടേണം.
൧൮. മുഴുത്ത മോദാൽ കുളിർ നീരുദാഹം-  
മൊഴിക്കുവാനായ് സതതം കുടിക്കാം;  
പഴുത്തനാരങ്ങ ചുഴഞ്ഞെടുത്ത  
കൊഴുത്തനിർ ചേർക്കുകിലോ വിശേഷം.
൧൯. ഒരിക്കലും രണ്ടര നീരിലേറെ-  
യൊരേദിനം തന്നെ കുടിച്ചുകൂടാ.  
ഒരഞ്ചുനാരങ്ങയലേറെ തിത്യ-  
മൊരുത്തരും തന്നെ കുഴിച്ചിടൊല്ല.

കലരും. (14) നല്ല ശുദ്ധജലം കുടിച്ചാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ വളരെ ചീത്തയല്ലാത്തവെള്ളം തിളപ്പിച്ചു് അറിയ ശേഷം വായു കലത്തി കുടിക്കണം.

(15) മുട്ടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു ചില രോഗങ്ങളിൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ചെറിയ മുട്ടുള്ള വെള്ളം അല്പാല്പമായി കൂടുകൂടെ കുടിക്കുകയല്ലാതെ ഒരേ സമയം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. ദേഹം വിയപ്പിക്കാനുദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങിനെ കുറേക്കൂടി ചുരുക്കം വിയപ്പിൽ കൂടി ടൂഷ് ടൂവെളിയിൽ പോകുന്നതിനു സഹായിക്കും.

(19) ഒരു ദിവസം രണ്ടരയിടങ്ങഴി (80 ഓൺസ്) വെള്ളം



൨൦. ജപരത്തിലാവശ്യകമുള്ളവെള്ളം  
നരൻ കുടിച്ചാലത്ര നന്നതന്നെ,  
നിരന്തരം തുറവുമുള്ളിടത്തു  
കറയ്ക്കണം നരകിന പച്ചവെള്ളം.
൨൧. കിടക്കവാൻ പോകവതിന്നുമുൻപേ  
കുടിക്ക നാലഞ്ചുതൂടം ജലത്തെ;  
കിടയ്ക്കുമെന്നാൽ സുഖനിദ്ര, നിദ്ര-  
യ്ക്കിടയ്ക്കു ഭസ്സുപ്തവുമുതഭവിക്കാ.
൨൨. ഉപവാസമുഖ്യ സമയങ്ങളിൽ തുളോ-  
മുപകാരമേകുമൊരു ശീതമാംജലം  
ഉപയുക്തമാക്കുകനവാസരം രജ-  
യ്ക്കുപരോധമേകവതിനാഗ്രഹിപ്പവൻ.

## അദ്ധ്യായം ൪

ഉപവാസം.

൧. ഈ മർത്യ ജീവിതപയോധി തടത്തിലുള്ള  
പാഴ്മണ്ണുള്ളിത്തരികളായ് വിഷയങ്ങൾതള്ളി  
സാമത്വമോടു തിരുമാലയിലാണെന്ന  
സ്തോമം-പരാത്മസുഖനാമക-മാരുനേടി,

ത്തിൽ കൂടുതൽ ഒരാൾകുടിക്കരുത്. അഞ്ചു ചെറുനാരങ്ങയുടെ നീ-  
രിൽ കൂടുതലും പതിവായി ഉപയോഗിക്കേണ്ട. (20) പനിയുള്ള  
പ്പോൾ പച്ചവെള്ളം ആവശ്യം പോലെ കുടിക്കുമെങ്കിലും വയറി-  
ളക്കം കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ അധികം ജലം കുടിക്കരുത്. (22) അനു-  
വാസരം-ദിവസംപ്രതി രജയ്ക്കുപരോധമേകവതിനു-രോഗം ശമി-  
പ്പിക്കുന്നതിനു.

ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ രോഗശമനത്തിനായി പട്ടിണി കിടക്കേ-  
ണ്ട വിധം പറയുന്നു. പുരാതനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ഉപവാസ മാ-  
ഹാത്മ്യമറിഞ്ഞിരുന്ന ഭാരതീയ മഹർഷിപുംഗവന്മാരെ ആദ്യത്തെ  
൪ പദ്യങ്ങൾകൊണ്ടു കവി ഹൃദയംകവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ഭക്തി ബഹു-  
മാനാദികളോടുകൂടി പുകഴ്ത്തുന്നു. പാശ്ചാത്യ ചികിത്സകന്മാരിൽ  
ഗലും എന്ന പ്രഞ്ചധാതുരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളാണ് ഇവിടെ പ്രധാന-  
മായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം വാതം പ്രമേഹം മുതലായ  
മഹാരോഗങ്ങൾ പോലും ഉപവാസ ചികിത്സകൊണ്ടു ധാരാളം ഭേ-  
ദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.



൨. താരാഗ്രഹാദിലിപിയാൽജഗദേകശക്തി  
താരാപഥത്തിലേഴു തീടിനതത്പസംഘം  
നേരായ് പഠിച്ചതു പലേവിധമാർ ജനോപ-  
കാരാത്ഥമാശു വിവരിച്ചിതു ഭംഗിയോടെ,
൩. പാർത്ഥനിലുള്ള പലമാതിരിവൃക്ഷവല്ലി-  
പ്രാതങ്ങളും നോക്കിയവ തന്റെഗുണങ്ങളുംകണ്ടു്  
ആതങ്കഹാനിയരുളുന്നതിനായവററ  
ഹാതങ്ക മരുഭൂതപട്ടതപവുമാർപറഞ്ഞു,
൪. നൽച്ചെമ്പിരുമ്പു മുതലായവമേൽ മരുന്നു-  
തേച്ചുഗ്നിതൻ കനലിട്ടവയുതിയുതി  
മെച്ചുപെട്ടും കനകമാക്കിയെടുക്കയാലാർ  
പാശ്ചാത്യരായ രസവാദികളെജ്ജയിപ്പു,
൫. പുത്തേൻകഴമ്പു ചെവിതന്നിലൊഴുക്കുമാറു  
കാനോക്തിപെയ്യുമൊരു സാഹിതിതൻമഹത്വം  
ചന്തത്തിലോതിയുന്മുത്തമായ കാവ്യ-  
ബന്ധത്തിനാലുമെവരിപ്പൊഴു മദപിതീയർ,
൬. നൃപൻ തുടങ്ങിയ കണക്കരെതൊന്നുകണ്ടാൽ  
വാട്ടംകലൻ തലതാഴ്ത്തിട്ട മാവിധത്തിൽ  
നോട്ടംപെരുത്തൊരു കണക്കുകൾതൻവിശിഷ്ട-  
ക്രട്ടാരചിപ്പെവർ നിതാന്തയശസ്കരായി,
൭. ഭുമ്പുതൃതൊട്ടവയകററി നിറുത്തിയും സൽ-  
കർമ്മത്തിനായ് സതതവും വഴിവച്ചുതന്നും,  
നമ്മെത്തുണയ്ക്കു മൊരുമട്ടുഗ്രഹംചമയ്ക്കാൻ  
നന്മത്തൊടാരിഹ കണക്കുകൾ തീർത്തിരിപ്പു,
൮. പാരുറബുലിയുടെ കുട്ടികളാംവിനോദ-  
വാരങ്ങളും തീർപ്പിന്നുമാരു ശരിക്കുകേമർ  
ആരമ്യപൂർവ്വീകർ പുകഴ്ത്തിയിരിക്ക വോര-  
ഭൂരോപവാസമഹാമാവു കഥിച്ചിടുന്നേൻ.

[കുളകം]

1—8; മർത്യ....തടം-മനുഷ്യ ജീവിതമാകുന്ന സമുദത്തി  
ന്റെ തീരം. തിരമാ....നാമകം-സംസാര സമുദത്തിലെ തിരമാ  
ലകളുടെ അടിയിൽ കിടക്കുന്ന ആത്മാനന്ദാമണ യഥാർത്ഥ സുഖ  
മാകുന്ന രത്നം. (2) ഇതിൽ ജ്യോതിശ്ശാസ്ത്ര മാഹാത്മ്യത്തെപ്പറ്റി  
പുകഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നു.



ൻ. കെട്ടുള്ളവിന്തകൾ മനസ്സിനകത്തുനിന്നു  
പെട്ടെന്നുപായുവതിനുള്ളൊരു വിച്യയായി,  
പുഷ്പിപ്പെട്ടും തന്നവിനുള്ളിൽനിറഞ്ഞിരിക്കും  
ദൃഷ്ടിൻ വിനാശമരുളുന്നൊരുവഹ്നിയായി.

ഹം. രാഗംതുടങ്ങിയൊരു മാനസികാത്തികൾക്കു-  
ദേഹംകൊടുത്തുടനകററിനയോധനായി,  
രോഗങ്ങളാകെയിഹ കൊത്തിയെടുത്തൊടുത്തു  
വേഗം ഫനിപ്പതിനു പററിയകൊററിയായി.

ഹം. ശ്രീയാളു മിപ്രകൃതിവൈദ്യമതിൻ വലത്തു-  
കൈയായ് വിളങ്ങുമുപവാസമിതിന്റെകാൽ  
ആയാസമററിയുവോന്റെ ഗദങ്ങളാകെ  
ഭീയാൻ മെയ്വിരവിൽ വിട്ടുപറന്നുപോകും.

(വിശേഷം)

ഹം. പാൽമോർ തുടങ്ങിയൊരുനൽദ്രവവസ്തുപോലും  
ഹാ! മാററിവച്ചുസതതം മതിയാകുവോളം  
നീർമാത്രമങ്ങനെ കുടിച്ചു കിടക്കതന്നെ  
പേർ മുറുമുളളൊരുപവാസ ചികിത്സയാകും.

ഹം. പൊൻചാടിയോടു മൊളിയാണൊരുനാരകക്കാ-  
തൻചാറെടുത്തു പരമഞ്ചതുടംജലത്തിൽ  
അഞ്ചൊതൊഴിച്ചതൊരുദാഹമെഴുന്തൊഴുല്ലാം  
പഞ്ചാരയെന്നിയെ കുടിക്കുകിലോ വിശേഷം.

(3) ഈ പദ്യത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര നിർമ്മാണത്തെപ്പറ്റി പ്രശംസിക്കുന്നു. (4) രസവാദ മാഹാത്മ്യം. (5) ഉത്തമ സാഹിത്യ ഗ്രന്ഥങ്ങളെ നിർമ്മിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് പുകഴ്ത്തുന്നു. (6) കണക്കു ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിലുള്ള അഗാധത. (7) തത്വശാസ്ത്രനിർമ്മാണത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം. (8) ഈ പദ്യത്തോടുകൂടെ ഋഷിമാരുടെ സൂരിയെ ഉപസംഹരിച്ചിട്ടു അടുത്ത പദ്യം മുതൽ ഉപവാസ വിഷയത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു.

9-11. മനസ്സിന്റെ രാഗദേഷാദികളായ ദുർവിചാരങ്ങളെ മാറ്റുന്നതിനും ദേഹത്തിലെ രോഗകാരണമായ ദൃഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനും പററിയതും പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും ആണ് ഉപവാസം എന്നു സാരം. [13] പൊൻ...നാരകക്കാ-നല്ല ചെറുനാരങ്ങ. (14) കുറഞ്ഞപക്ഷം മൂന്നു ദിവസത്തെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചെങ്കിലെ അതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമുണ്ടാകുമുള്ളു. സാധാരണയാളുകൾക്കു മൂന്നു നാലു ദിവസങ്ങൾ



- ഫർ. തീരദേശത്തിടു കിൽ മൂന്നുദിനങ്ങളോളം  
പേരഞ്ചുമീയൊരു ചികിത്സനടത്തിയാലേ  
പാരുറത്താമതിനെയും ഫലമൊന്നുവന്നു-  
ചേരു ധരിക്കണമിതേവനുമേതുനാളും.
- ഫദ. കാളംരസത്തൊടുപവാസ ചികിത്സചെയ്യും  
നാളിൻ തലേട്ടിവസമുണ്ണുകിലില്ലഭോഷം,  
ചിളന്നതിന്നുരുതിയിൽ ഘനവസ്ത്രതിന്ന-  
മാളിനാജീണ്ണമൊഴിയാതെ യുദിക്കുമല്ലോ.
- ഫന്ന. വൻപാൻതക്ക കളവോരുപവാസനോൻവു-  
തൻപാരണയ്ക്കിഹകറന്നൊരു ചൂടിനോടെ  
പൈമ്പാലുരണ്ടുതടമോ പഴമാൻചാറു  
വെമ്പാതെ നാലുതടമോ കുടിയേണ്ടതല്ലോ.
- ഫെ. പൂവൻപഴങ്ങൾ കശുവണ്ടികൾതൊട്ടവസ്ത്ര-  
വാവശ്യമായ്ചെറുതുചേർത്തിടണം ക്രമത്തിൽ  
ഏവംവളർത്തിയുപവാസ ദിനങ്ങളോളം-  
മാവുമ്പോഴേ പതിവുപോലെ യശിച്ചിടാവൂ.
- ഫവ. ചൊല്ലാൻഗല്ല പറയുന്ന ചികിത്സചെയ്യാൻ  
നില്ലാതെ രണ്ടുദിനമിങ്ങുപവാസമേല്ക്കൂ,  
നല്ലാവണക്കിനെയുമെണ്ണുകുടിച്ചുകൊണ്ടു  
വല്ലാത്ത ചൂടുടയനീരു കുടിക്കുവേഗം.
- ഫൻ. വീണ്ടും കിടന്നിടുക പട്ടിണി രണ്ടുനാളിൽ  
വീണ്ടും സുഖാൽവയറിളക്കുകയെന്നിവണ്ണം  
വേണ്ടും വിധത്തിലിതുചെയ്തു സമാപ്തമാക്കു-  
വേണ്ടുംവിധം പഴയതിൻപടിതന്നെയല്ലോ.

മതിയാകുമെന്നും ദീർഘോപവാസം ആവശ്യമല്ലെന്നും ഡാക്ടർ ഗല്ലം പറയുന്നു.

15-20. ഉപവാസം തുടങ്ങുന്നതിനു തലേ ദിവസം ഉണക്ക  
ശുക്കരം. ഉപവാസാരംഭത്തിൽ വയറിളക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാ  
ണ്. വയറിളക്കാൻ വിചാരിക്കുന്ന ദിവസം രാവിലെ അമ്പനവ  
ന്റെ ശരീരസ്ഥിതിപോലെ ഒന്നുകൊണ്ടുണ്ടു മുതൽ ഒന്നേമുക്കാ  
ലുണ്ടുവരെ ആവണക്കെണ്ണ ഒരു ചെറിയ പാത്രത്തിലെടുത്തു ചൂ  
ടുവെള്ളത്തിൽവച്ചു ചൂടാക്കി വയ്ക്കണം. വേറൊരു പാത്രത്തിൽ ഏക  
ദേശം മൂന്നുശിവെള്ളം ചെറു ചൂടാക്കി വയ്ക്കുക. ആദ്യം ആവണക്കെ  
ണ്ണയും പിറകെ ചൂടുവെള്ളം എന്നു വേഗത്തിൽ കുടിക്കാമോ അത്രയും  
വേഗത്തിലും [മടമടയെന്നു] കുടിക്കണം. അന്നു യാതൊരു ഭക്ഷണ



൨൦. ചുമ്മാതെ ചെയ്യുമ്പവാസചികിത്സയേക്കാൾ  
സമാന്യനാണിതു മലങ്കളയുന്നമൂലം,  
വൻമാലിയററിനമരുന്നുകൾ തിന്നിടാഞ്ഞാൽ  
പിൻമാറിടാതെ യെവനം തുടരാമിതെന്നും.
൨൧. ടുഷ്യാകെമയ് വെടിയുവാൻപവാസമിങ്ങു  
മട്ടാതെ ചെയ്യുമൊരു വേലനിനയ്ക്കുയാലോ,  
ടുഷ്യാപമാശു തുലയാൻ 'ഹരിവാസര'ങ്ങൾ  
പുഷ്യാദരം പ്രതമതിന്നവിധിച്ചുപൂർവ്വം.
൨൨. എല്ലാപ്രതങ്ങളിലുമീയുപവാസമേല്ക്കി-  
ലുള്ളാമഹത്വമുരചെയ്തൊരു പൂർ്വ്വകന്മാർ  
ചൊല്ലാൻബുദ്ധിയുത, രാമയഹാനിനൾകി-  
ക്കൊള്ളാനൊരുങ്ങിയൊരു വിദ്യയെടുത്തതാവാം.
൨൩. മാരാഗ്നിതന്നിലൊരു മുർമുറപൂണ്ണമായ  
വാരാണ്ടുഷ്ട കളയാൻവരയോഗിമാർകൾ  
നേരായ് പുരാബഹു സഹായമതായ് ഗണിച്ചാർ  
സ്ഫാറാനഭാവമെഴുമീയുപവാസമേററും.
൨൪. എല്ലാച്ചികിത്സയുടെ യാദൃവുമിപ്രകാരം  
ചൊല്ലാൻപട്ടിണികിടക്കുകിലേറെനന്നാം.  
നില്ലാതെ ചെറുപവസിക്കുക 'ദുഗ്ദ്ധപാനം'  
തെല്ലാചരിപ്രതിനൊരുങ്ങിയിറങ്ങിടുന്നോർ.

വു കഴിക്കരുത്. ആ പശുവും പോലെ വെള്ളം കുടിക്കാം. നാരങ്ങാ മു  
ന്തിരിങ്ങാ മുതലായ പഴങ്ങളുടെ ചാറു പിഴിഞ്ഞു കുടിക്കുകയും ആ  
വാം. രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറിനകം ഭേദിയുണ്ടാകും. നാലോ അ  
ഞ്ചോ ഭേദികൊണ്ടു കുടലിലുള്ള ദുഷ്ട് എല്ലാം പോകുന്നതിനാൽ രോ  
ഗിക്കു ആശ്വാസവും ലാഭവവും തോന്നും. ഇങ്ങിനെ രണ്ടോ മൂന്നോ  
ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യേണ്ട. ഉപവാസാവസാനത്തിൽ ശുഭ  
തപമുള്ളതൊന്നും തിന്നരുത്. ആദ്യം രണ്ടു തുടം പശുവിൻ പാലോ  
പഴങ്ങളുടെ ചാരോ കുടിക്കാം. പിന്നീട് ക്രമേണ പഴങ്ങളും അണ്ടി  
വർഗ്ഗങ്ങളും അല്പാല്പമായി കഴിച്ചു ഉപവാസ ദിവസങ്ങളുടെ സംഖ്യ  
യേറും പത്മ്യമായിരിക്കണം. പിന്നീടെ പഴയ പടി ആഹാരം  
പാഴുളളു. വയറിളക്കുന്നതിനു ആവണക്കെണ്ണയ്ക്കു പകരംവലിയ വി  
ഷ്മില്ലാത്ത മറ്റുപദാർത്ഥങ്ങളുപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല.

21. ടുഷ്യാലം-ദുഷ്ട് (ദുർമേദസ്സ്) ആകുന്ന പാപം എന്നും, ദു  
ഷ്ടമായ പാപം എന്നും. ഏകാദശി മുതലായ ഉപവാസദിവസങ്ങൾ  
പൂർവ്വന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു ഉപവാസത്തിന്റെ മേദോസംഹാരക്കു  
കുറി അറിഞ്ഞായിരിക്കണം. (23) കാമാർത്തിയെ വളർത്തുന്ന ദുർമേ



൨൫. ഐകാഗ്ര്യത്തോടു പണിചെയ്തിട്ടും മനസ്സി-  
ന്നേകാരുണ്ടവധിയൊരിക്കൽ നാളത്തോറും,  
ശ്രീകാളം വ്യവസിതിയാൻ ക്ഷയിയേതും  
മാഴ്കാസ്താനവധികൊടുക്കുകാവിധത്തിൽ

൨൬. പാരംഭോഗം പൂണ്ടിട്ടും മാനുഷന്മാർ  
വാരംതോറും ചെയ്തു, ശുദ്ധോപവാസം;  
ഭൂരെപ്പോകുംഭോഗമെന്നല്ല, നല്ലാ-  
ഹാരത്തിനായ് സപാദമേററം ജനിക്കും.

൨൭. ചെന്താർ ശരതാപാധിക ചിത്താമയവായ്ക്കാൽ  
സന്താപിതരാകുന്നവർ പോലുംമടിയാതെ,  
എന്താകിലുമൊരറക്കറിപക്ഷം പ്രതിനേരായ്  
ഹന്താദരവോടീയുപവാസപ്രതമേല്പിൻ.

ദണ്ഡിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനു ഉപചാസത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു യോഗീശ്വരന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. (24) ഏതുരോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയുടെ ആരംഭത്തിലും ഉപവാസം നല്ലതാണ്. ക്ഷീരപാനചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. (ക്ഷീരപാനചികിത്സയെപ്പറ്റി ആരോഗ്യം മാസിക ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ തുടർച്ചയായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.)

25. ദിവസംതോറും [ഉറക്കസമയത്തു] മനസ്സിനു (ബാഹ്യം വയവങ്ങൾക്കും) നാം വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ആ സമയത്തും നാം വയറ്റിനു നല്ല ജോലി കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. അതു അത്യന്തം ദോഷകരമായാൽ അതിനുകൂടി വിശ്രമം കൊടുക്കണം. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ വിശന്നിരിക്കണമെന്നുസാരം.

26. രോഗികൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും പൂണ്ണോപവാസം ആചരിക്കണം. അതിനാൽ രോഗം മാറുകയും ഭക്ഷണത്തിനു നല്ല രുചി തോന്നുകയും ചെയ്യും. (27) കാമാർത്തി മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും മുൻപറഞ്ഞപോലെ ഉപവാസം കൃത്യമായി ആചരിക്കുന്നതായാൽ പരിശുദ്ധ ഹൃദയന്മാരായിത്തീർന്നു ആനന്ദാമൃതം അനുഭവിക്കാവുന്നതാണ്.





## വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ അനുബന്ധം

ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉപകരിക്കത്തക്ക ചില ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ഇവിടെ ചേർക്കുന്നതു പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയരുടെ 'ചതുർവിധ'സ്നാനങ്ങളും ജസ്റ്റിന്റെ 'ഏക'സ്നാനവും പ്രായോഗികമല്ലാതെ വരാവുന്ന ഘട്ടങ്ങളിലും ചിലപ്പോൾ അവകളോടുകൂടെയും ഇവകൾ പ്രായോഗിക്കാവുന്നതും രോഗികൾക്ക് അത്യാനുശാസനം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയുമാണ്. ഈ ചികിത്സാവിധികൾ പല ചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽനിന്നും സംഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

1. ആർദ്രാംബരാചരണം. ഒരു പായ് നിലത്തു വിരിച്ച അതിൽ പായുടെ ഇരട്ടി നീളമുള്ള ഒരു രോമക്കമ്പിളി പാതി നൂത്തു വിരിക്കുക. അതിനു മുകളിൽ അത്രയും തന്നെ നീളമുള്ള ഒരു പുടക നന്നച്ചു വെള്ളം ഇററി ഒരു വീഴാത്ത മാതിരി മാത്രം പിഴിഞ്ഞു പാതി നൂത്തു തന്നെ വിരിക്കണം. ഇതിന്റെ സ്വതന്ത്രമായ അഗ്രത്തിൽ ഒരു തലയണ വച്ചു അതിൽ തല വച്ചുകൊണ്ടു നന്നാക്കുവെക്കുകയും രോഗി മലൻ നഗ്നനായി കിടക്കുക. കൈകൾ രണ്ടും ഇരു ഭാഗത്തും ദേഹത്തിനോടടുപ്പിച്ചു വെച്ചിട്ടു വേറൊരാൾ രോഗിയുടെ മുഖമൊഴിച്ചുള്ള ഭാഗം മുഴുവൻ രണ്ടു വശത്തുനിന്നും പുടക വലിച്ചിട്ടു മുടുക. അനന്തരം നിവീർത്ത പാതി കൊണ്ടു പുതപ്പിച്ചു പുറം. ഇതിന്റെ മീതെ കമ്പിളിയുമിടുക. തലവേദന തോന്നിയാൽ നെറിക്കു തുണി നന്നച്ചിട്ടുകയോ, നല്ല ചെളി പുരട്ടുകയോ ചെയ്യണം. പാദങ്ങൾ തണുത്താൽ തിരുമ്മി ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയോ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ചു കുപ്പികൾ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. അര മണിക്കൂറു മുതൽ ഒരു മണിക്കൂറുവരെ ഇങ്ങനെ കിടക്കാം. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ 15 മിനിട്ടു മതിയാകും. മറ്റു ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ 2 മണിക്കൂർ എടുത്താലും അധികമായി എന്നു വരികയില്ല. ഞരമ്പുകൾക്കും ഹൃദയത്തിനും ശരീരത്തിനു പൊതുവെയും ശക്തി വന്നതയുള്ളവർ ആദ്യത്തെ തണുപ്പു കഴിഞ്ഞുള്ള ചൂടുവരുന്നതുവരെ കിടന്നാൽ മതി. മറ്റു തരത്തിലുള്ളവർക്ക് കൂടുതൽ നേരം കിടക്കാം. ആവരണാനന്തരം ശരീരമാസകലം വേണമെങ്കിൽ കഴുകാം. കഴുകുന്ന വെള്ളം തടവിയുണക്കുന്നതു ഏറ്റവും നന്നാണ്. തണുപ്പ് അസഹ്യമായി തോന്നുന്ന പക്ഷം പുടക നന്നയ്ക്കുന്നതിനും ദേഹം കഴുകുന്നതിനും ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം. ചന്ദൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ആവരണാനന്തരം ദേഹം കഴുകുകയോ തുടയ്ക്കുകയോ വേണ്ട.

ആർദ്രാംബരാചരണം അല്പമായും ചെയ്യാറുണ്ട്. അതുമുതൽ കഴുത്തുവരെയുള്ള ഭാഗത്തിനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. അതി



ന പൂർണ്ണാവരണത്തിനോളം ഗുണമില്ല. പൂർണ്ണാവരണത്തിനു ശേഷിയില്ലാത്തവർക്കു ഇതു നന്നു്.

ഈ ആവരണം കൊണ്ടു രക്തം ശുദ്ധിയായതും രോമക്രൂപങ്ങൾ തുറക്കുകയും വിയർപ്പു ധാരാളം വെളിയിൽ പോകയും ചെയ്യും. ആന്തരമായ ദുഷ്ടിനെ ആകർഷിച്ചെടുക്കുന്നതിനു ചെളിയേപ്പോലെ ഇതിനും ശക്തിയുണ്ടു്. ചുറ്റിയിരുന്ന നനഞ്ഞപുടകയിൽ കാണാവുന്ന ചൂടും ദുഗ്ന്ധവും ഇതു നല്ലവണ്ണം തെളിയിക്കുന്നുണ്ടു്. പനിയുള്ളവർക്കു ഇതു നല്ല ചികിത്സയാണു്. വസൂരിപ്പനിയുടെ ആരംഭത്തിൽ ഇതു ചെയ്താൽ കുരുവരാതെയിരിക്കുകയോ വരുന്നപക്ഷം വേഗത്തിൽ പൊരിഞ്ഞിളകിപ്പോകയോ ചെയ്യും. കുരു വന്നപഴത്തു നാറുന്ന അ വസരത്തിൽ ഈ ആവരണം അത്യന്താശ്വാസം നൽകുന്നതാണു്. ന്യൂമോണിയ, ടൈഫ് ഡിയ, ഇൻഫ്ലുവൻസാ മുതലായ ജ്വരങ്ങളിലും ഇതു നന്നാണെന്നു്.

ഡാക്ടർ ട്രാൾ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. “ശരീരത്തിന്റെ ചൂടും രക്തപ്രവാഹത്തിന്റെ വേഗവും കുറയ്ക്കുന്നതിനും, അനാവശ്യമായ ദ്രവപ്രവാഹങ്ങളെ തടയുന്നതിനും ആരോഗ്യകരമായ ദ്രവപ്രവാഹങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ആർദ്രാംബരാവരണം വിസ്തൃതനീയമായ വിധത്തിൽ ശക്തിയുള്ളതാണു്. ആകപ്പാടെ ശരീരത്തിനു കുളിച്ചു ലുള്ള സുഖം ഉണ്ടാക്കുന്നതു കൂടാതെ അതു ഞരമ്പു വ്യൂക്കൾക്കെല്ലാം ആശ്വാസവും കൊടുക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ അസുഖകരമായ കുളിർ തോന്നലിനെ ഉടൻ തന്നെ അനന്ദപ്രദമായ ഒരു ചെറുചൂടു പിൻതുടരുന്നു. രക്തം ചോർത്തുക, അൻറിമണി, ലവണങ്ങൾ, പൊട്ടാസ്യം അയോഡൈഡ്, കലോമെൽ, കറുപ്പു്, മുതലായ അപകടകരങ്ങളായ മരുന്നുകളെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടങ്ങളാക്കുന്നതിനു ഇതിനു കഴിയും” ഡാക്ടർ ഗള്ളി പറയുന്നു. “ഈ സമ്പ്രദായം ദിവസം പ്രതിയോ ചിലപ്പോൾ ഒരു ദിവസം രണ്ടു് തവണയോ ആവർത്തിച്ചാൽ ഒരളവു രക്തം മുഴുവൻ തൊലിയിലുള്ള സിരകളിൽ ഉറപ്പിക്കുകയും അതുവഴി അകത്തെ തൊലിയിലും മറ്റും കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന കൂടുതൽ രക്തത്തിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.”

2. ഉദാത്തനാർദ്രാവരണം. വെള്ളം ഒഴുകാത്തവണ്ണം ഒരു പുടക നന്നച്ച രോഗിയെ നഗ്നനാക്കി നിർത്തി പെട്ടെന്നു അവന്റെ കഴുത്തിനു കീഴിലുള്ള ദേഹം അതിട്ടുപുറകു. പിന്നീടു അതിന്റെ പുറമെ രോഗിയുടെ ശരീരമാകമാനം ശുശ്രൂഷകൻ തടവണം. സാധാരണ ഇതു 5 മിനിട്ടു നേരത്തേക്കു ചെയ്യേണ്ടു്. “ജ്വരങ്ങളുടെ ആദിമ ഘട്ടത്തിലും, കുടൽ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഥമ രോഗങ്ങളിലും, അതിസാരം, വയറുകടി, കാളരാ, മുതലായവയിലും ഇതു പ്രത്യേകം പ്രശംസാർഹമാണു്” എന്നു ട്രാൾ. ഇതുമാതിരിക്കേസുകളിൽ ഇതു ഇടവിട്ടു പലതവണ നടത്തണം. ഇരിപ്പുജോലിക്കാർക്കു പാസകൾ തിന്നികൾക്കും അധികമായ മാനസിക വാ



യാമ ഫലമായ തളച്ചുയള്ളവക്കുംഭ്രാന്ത്, മോഹാലസ്യം, മാനസ്യം, ഭൂസപ  
പ്നം മുതലായവയുള്ളവക്കും ഇതു വളരെ ഉപകരിക്കുന്നതാണ്.

3. ആർദ്രവസ്രധാരണം. ആർദ്രാവരണത്തിന്റെ വകഭേദമാ  
ണിത്. ഇതിനു പരാക്രയം ആവശ്യമില്ല. ഒരു വലിയമുണ്ടും ഒരു  
നേർത്ത ഷട്ടും വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹത്തിൽ ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു  
പായിൽ വിരിച്ച കമ്പിളിമേൽ കിടന്നിട്ട കമ്പിളി പിടിച്ച് മു  
ററിക്കൊണ്ട് കിടക്കുക രത്രിയിൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞശേഷം ഇങ്ങ  
നെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടും തരക്കേടില്ല.

3. നെഞ്ചത്തുകെട്ട്. നാലഞ്ചണി നനച്ച തുണി നെഞ്ചത്തു  
വച്ചു ആവുന്നിടത്തോളം മുറുകിക്കെട്ടുക. പുറമെ ഒരു കമ്പിളിത്തു  
ണ്ടും വച്ചു കൊട്ടുക. ഇങ്ങിനെ എത്രനേരം വേണമെങ്കിലും വച്ചു  
കെട്ടിക്കൊണ്ട് കിടക്കാം. തുണിയുടെ ഈപ്പം മാറിയാൽ വീണ്ടും നന  
ച്ചിടുക.

കെട്ടിക്കൊണ്ട് കിടന്നുറങ്ങുകയുമാകാം. പുറത്തും ഇങ്ങിനെ കെ  
ട്ടുന്നതിന് വിരോധമില്ല. നെഞ്ചുവേദന നെഞ്ചുരുക്കം ക്ഷയത്തി  
ന്റെ ആദ്യഘട്ടം ശ്വാസക്ഷമയിന്റെ അറാം പഴുപ്പ് വായുമുട്ടൽ മു  
തലായവയ്ക്കു ഇതു നന്നുതന്നെ.

5. വയററത്തുകെട്ട്. മേല്പറഞ്ഞ ക്രിയ വയററത്തു ചെയ്യുന്ന  
തുതന്നെയാണ് ഇതു. ഗ്രഹണി, പിത്തശയ രോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം,  
കാല് മുതലായ അവയവങ്ങളുടെ സ്തംഭനം, മൂത്രശയം ആമാശയം  
മുതലായവയുടെ കേടുകൾ, ആർത്തവ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽ  
ഇതു അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

6. ധാരാസ്സാനം. ധാര മുറിയായ് വെള്ളം ഒഴുക്കുന്നതിനാ  
ണ ഈ പേരു പറയുന്നത്. ക്ഷുദ്ധവഴി വെള്ളം ഏതു വിധത്തിലും  
ദേഹത്തിൽ വീഴ്ത്താം. ഇപ്പോൾ ഭ്രാന്തിനും മറ്റും നടത്തുന്ന വി  
ധത്തിലും ധാരാസ്സാനം നടത്താം. കൂടുതൽ സൗകര്യം ക്ഷമൽ വഴി  
ക്കാണ്. ഇതിനു ചുട്ടവെള്ളം ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ നല്ലതാണ്. ക  
ടൽ വീപ്പ്, കരു, നീരു, സന്ധിസ്തംഭനം, ചിലമ്പുവെള്ളത്തിൽ മാത്ര  
മുള്ള വാതം, ഒഴിയാത്ത മലബന്ധം, ക്ഷയത്തിന്റെ ആദിമഘട്ടം, മു  
തലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു പറ്റിയ ചികിത്സയാകുന്നു. ഞര  
മ്പിനു ശക്തികുറഞ്ഞവരും തലയ്ക്കു ഓളമുള്ളവരും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു  
വേണം ധാരാസ്സാനം ചെയ്യാൻ. കഴുത്തിൽ പിന്നിലേക്കു പ്രവാഹ  
ത്തെ നയിച്ചു നട്ടെല്ലു വഴി കീഴ് പോട്ടം ഇരു തോളുകളിലേക്കും ന  
ട്ടുവിനും അയയ്ക്കുക. ഒഴിയാത്ത നീക്കുകളിൽ ധാര അവിടങ്ങളി  
ലേക്കു നയിക്കുക. വയററിലുള്ള മാംസപേശികളിലേക്കു ധാരയെ  
നയിച്ചാൽ മലബന്ധം നശിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ തലയ്ക്കും നട്ടെ  
ല്ലിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലും നെഞ്ചത്തും വളരെ ശക്തിയുള്ള പ്രവാഹം  
ഒരിക്കലും ഏല്പിക്കരുത്.



കുഴൽവഴി മേലോട്ടു കയറുന്നതായും ധാരാസ്സാനം നടത്താം. അശ്വരോഗത്തിലും മലബന്ധത്തിലും ഗുദത്തിൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള ധാരാസ്സാനം ഏൽക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. യോനി സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും ഇതു നല്ലതാണ്. വളരെ നോവുള്ള നീരുങ്കുളിലും മാംസപേശികൾ സ്പന്ദിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും വീക്കം ഉള്ള സന്ധികളിലും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ ഈർച്ചയുള്ളിടങ്ങളിലും ചൂടുവെള്ളലാൻ ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. (ഡാക്ടർ ട്രാൾ)

7. മദ്ധ്യസ്സാനം. ഇതു ക്രൂണിയുടെ ഉദരസ്സാനം തന്നെ. പക്ഷെ ഇതിൽ തിരുമുഖേണ്ട ഏക വൃത്താസം. ഇതിനു വെള്ളം ചെറുചൂട്ടോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും വിരോധമില്ല. പൊക്കിൽ വരെ വരാൻ തക്കവണ്ണം ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു കാലുകൾ വെളിക്കിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഇരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു തണുപ്പു തോന്നും. രണ്ടാമത്തെ തണുപ്പു തോന്നുവാനു മുൻപേ ഏഴുനേല്ക്കണം. സാധാരണ 20 മുതൽ 30 വരെ മിനിട്ടു മതി. വലിയ കുളിരുള്ള പനിക്കു ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മദ്ധ്യസ്സാനം ഏടുകാം. “വയർ, കുടൽ, മൂലാശയം, പിത്താശയം, മുതലായവയ്ക്കു നീരു വന്നാൽ ഇതു തുടരെ ഏടുത്താൽ മതി” — ട്രാൾ. വേണമെങ്കിൽ സ്സാനത്തിനിറിക്കുമ്പോൾ പുതയ്ക്കും.

8. ആഴമില്ലാക്കുളി. നാലോ ആറോ ഇഞ്ചു ആഴത്തിൽ ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചു രോഗി അരിചിറങ്ങി നിവർന്നിരുന്നു കൊണ്ടു വയറും അതിനു കീഴ് ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു തുലോടണം. അതേ സമയം വേറൊരാൾ പാത്രത്തിൽ നിന്നു വെള്ളം കോരി തലയിൽ തളിച്ചൊഴിക്കുകയും പുറവും നെഞ്ചും തലോടുകയും വേണം. വലിയ തണുപ്പില്ലാത്തപ്പോഴാണെങ്കിൽ അവസാനമായി തലയിൽ ഒരു കുടം തണുത്ത വെള്ളം ധാരചെയ്താൽ കൊള്ളാം. 15 മിനിട്ടു മുതൽ 30 മിനിട്ടു വരെ ഇതു ചെയ്യും. പാത്രത്തിലെ വെള്ളത്തിനു ചൂടുവന്നാൽ അതു മാറേണ്ടതാണ്. ആർദ്രാവരണത്തിനു പിൻപു് ഇതു ചെയ്യുന്നത് സുഖകരമായിരിക്കും. വെയിലേറുണ്ടായ തളിച്ച്, തലയിൽ ചോര കയറാം, അപസ്മാരം, ലഹരി, മാന്ദ്യം മുതലായവയിൽ ഇതു ഫലപ്രദമാണ്. ഇതു അധികനേരം ഒരുമിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ നന്നു കുറച്ചുനേരം വീരം പല തവണ എടുക്കുന്നതാണത്രെ. മേൽപ്പറഞ്ഞ സ്സാനത്തിനു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം 12 ഇഞ്ചു പൊക്കത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു പാതിക്കുളി,യായി. ഇതുമത്ര തടസ്സം, അസ്ഥിസ്രാവം, രക്തം പോക്കു മുതലായവയ്ക്കു സിദ്ധവിദ്യയാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു.

9. മുങ്ങിക്കുളി. ഇതു നാം സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള കുളിപോലെയാണ്. ദേഹമാസകലം നീരോ പനിയോ ബാധിച്ചവരെ കഴുത്തോളം വെള്ളത്തിൽ നല്ലതണുപ്പു തോന്നുവരെ നിർത്തുന്നത് നന്നാണത്രെ. 10 മിനിട്ടിൽ കൂടുതൽ ഒരിക്കലും നിർത്തുകയുമരുത്. സാധാരണ ആരോഗ്യ സെക്കൻറു നേരമെ വേണ്ടു.



10. പാദസ്ഥാനം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ പാദങ്ങൾ മുക്കി വയ്ക്കുന്നതു തന്നെ പാദസ്ഥാനം. 10-15-മിനിറ്റുനേരം ഇതു ചെയ്യും. പാദം മുങ്ങത്തക്കവണ്ണം വെള്ളമൊഴുകുന്ന തോടുകൂടി കൂടി നടക്കുന്നതു ഇതിലേറെ നന്നു്. കാൽ തണുക്കുന്ന സുഖക്കേടുള്ളവർ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന പാദങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇളക്കിക്കൊണ്ടോ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മിക്കൊണ്ടോ ഇരിക്കണം. പാദസ്ഥാനം കൊടിഞ്ഞക്കത്തു്, തലവേദന, ആശ്വാസമില്ലായ്മ, നിദ്രയില്ലായ്മ ഇവയ്ക്കു കൈകളെ മകുന്നാണെന്നു മാത്രമല്ല സ്ത്രീകൾക്കു് കുറവുകൾക്കും തടസ്സങ്ങൾക്കും എല്ലാം ധാനിയെ കൊടുക്കുന്നതുമാകുന്നു. അസാധാരണമായി ഈർച്ചപ്പെടുത്തിയ ഞരമ്പുകളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും പെട്ടെന്നുണ്ടായ തലവേദന ഭേദനം ചെയ്യുന്നതിനും ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടുള്ള പാദസ്ഥാനത്തിനു ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു. പാദം തണുക്കുക എന്ന രോഗമുള്ളവർ ഇതു ആർദ്രോപരണത്തിനു മുൻപു ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

11. ശിരസ്ഥാനം. ഇതു മൂന്നു തരമുണ്ടു്. 1 നനച്ചതുണി തലയ്ക്കു ചുറ്റുക. (2) തലയ്ക്കു വെള്ളം ധാരയായൊഴുക്കുക. (3) ഒരു പാത്രത്തിൽ പച്ച വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം തല വച്ചുകൊണ്ടു വെളിയിൽ കിടക്കുക. ഏതാണെങ്കിലും തല തണുക്കും വരെ ചെയ്യണം. ആദ്യം പാദത്തെ രണ്ടു വിദ്യയും കോട്ടു, അപ്പസ്തംഭം, പാതം കൊണ്ടു തലയ്ക്കുള്ള കേടു്, മോഹാലസ്യം, മൂക്കിൽ കൂടി രക്തം പോകുക തലച്ചോറിൽ വീക്കം മുതലായവയ്ക്കു നന്നാണു്. മൂന്നാമതു പറഞ്ഞതാണു് ശ്രദ്ധണ ഞരമ്പുകൾക്കു് കേടു് തട്ടിയുണ്ടായ ബാധിയ്ക്കും, കഷ്ടക്കുറവു്, ചെതന്നു, പൂർണ്ണത, ചീപ്പ, നാസാമലം മുതലായവയ്ക്കു് നല്ലതു്.

12. വർഷസ്ഥാനം. വൃക്ഷങ്ങളെത്തന്നെമില്ലാത്തതിടന്നോക്കി നല്ല മഴയത്തിറങ്ങി നിന്നാൽ വർഷസ്ഥാനമായി. അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം തളിച്ചു വീഴും മാതിരി തീർത്ത കുഴലിന്റെ കീഴിൽ ചെന്നു നിന്നാലും മതി. തലയ്ക്കു നേരിട്ടു വർഷം ഏൾക്കുന്നതു എല്ലാവർക്കും നന്നല്ല. സ്വപ്നം കനിഞ്ഞുനിന്നു കഴുത്തിലേക്കു് കീഴായിൽ ഭയപ്പെടേണ്ടോ. മാന്ദ്യത്തിനും ലഹരിക്കും ഇതു ഏറ്റവും നന്നാണു്. ഞരമ്പുശക്തി കുറഞ്ഞവർ, ദുർബ്ബലന്മാർ, തലവേദനക്കാർ, ഹൃദയം ത്രസിക്കുന്നവർ, അതികഠിനമായ മലബന്ധമുള്ളവർ മുതലായവർക്കു് ഇതു യോജിച്ചതല്ല കട്ടികുറഞ്ഞ മുണ്ടുംമറ്റും ധരിച്ചു നടക്കുകകൊണ്ടു മഴ നനയുന്നതു ഏറ്റവും വിശേഷമാണെന്നു ഡാക്ടർ ട്രാൾ പറയുന്നു.

13. ശുഷ്കാവരണസ്ഥാനം അല്ലെങ്കിൽ സ്പേദനസ്ഥാനം. നനഞ്ഞ പുടകമാത്രം ചേർക്കാതെ ആർദ്രോപരണത്തിലെന്നപോലെ പൊതിയുകയാണു് ശുഷ്കാവരണം. വളരെ ബലമുള്ളവരുടെയും ഞരമ്പിനു ബലമില്ലാത്തവരുടെയും നെഞ്ചത്തുമാത്രം കമ്പിളി അധികം മുറുകിച്ചുറത്തതു്. നെറ്റിക്കു ഒരുനനച്ചതുപാൽ



എല്ലാത്തവണയും ഇങ്ങേതാണ്. മുറിയുടെ വാതലും ജനലും എല്ലാം തുറന്നിട്ട ശുദ്ധവായുവിനു സഞ്ചരിക്കാൻ പറ്റിനൽകണം. വിയർക്കുന്ന തുവരെ രോഗിയെ ഇങ്ങനെ ഇടുക്കണം. ചിലപ്പോൾ രണ്ടു മണി കൂറോളം സമയം കഴിഞ്ഞേ രോഗി വിയർക്കൂള്ളൂ. 4—5 മണിക്കൂർവരെ അധികം വിയർക്കാതെ കിടക്കുന്നവരുമുണ്ട്. കറുപ്പും കയ്യുമെല്ലാം ഇളക്കുകയും അകത്തേക്കു വായു ധാരാളം ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്താൽ വിയർക്കുന്നതിനെളപ്പമുണ്ട്. ഓരോ മണിക്കൂറിലും ഓരോ ടംബ്ളർ മുഴുവെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. വിയർത്തു തീർന്നാൽ ചീനം കെട്ടുചിപ്പു മുങ്ങിക്കുളി, ധാരക്കുളി, അഴമില്ലാക്കുളി, നന്നാമ പൂശപ്പു ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നെടുക്കണം. സ്പേദനസ്സാനം ഏറ്റവും കുറിയമായ ചികിത്സയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതു ചെയ്യുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണം. രോഗിക്കു നെഞ്ചുതുടിപ്പോ തലന്നേവോ തലകറക്കമോ മറ്റു വല്ല അസുഖമോ വന്നാൽ ഉടൻ ആവരണം അഴിച്ചു കളഞ്ഞു ഏതെങ്കിലും ശീതീകരണസ്സാനം ചെയ്യണം. വാതരോഗത്തിലും മേട: പ്രവൃദ്ധിയിലും ഇതു പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാണ്. ഇടവിട്ടിടവിട്ടു തണുപ്പുതോന്നുന്ന രോഗികൾക്കു തദവസരങ്ങളിൽ ഇതു പ്രയോജനീ ഭവിക്കും.

14. സ്പേദനസ്സാനം. രോഗിയെ ഒരു പാത്രത്തിൽ എഴുന്നേല്പിച്ചു നിൽക്കി കഴുത്തു നെഞ്ചു് രോൾ ഇവയിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക. ഇതു മറ്റു തരം സ്സാനങ്ങൾക്കു തുല്യം ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതിനു കൊള്ളാം. ഡോങ്ങൻപനി, മന്യൂരി മുതലായ പനികളിൽ ഇതു വളരെ ഫലം ചെയ്യും. രോഗിയുടെ ദേഹം തണുത്തിരിക്കയാണെങ്കിൽ ചെറിയ മുടോടെ വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്.

15. കൈലേസു് സ്സാനം. ഒരു കൈലേസു് വെള്ളത്തിൽ മുക്കി ദേഹം മുഴുവൻ നല്ലവണ്ണം തുടയ്ക്കുന്നതാണ് കൈലേസു് സ്സാനം. മറ്റു സ്സാനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സമയമോ സൗകര്യമോ ഇല്ലാത്തപ്പോഴും ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒന്നരണ്ടിടങ്ങു വെള്ളവും ഒരു തുണിക്കഷണവും എവിടെയും കിട്ടാവുന്നതാകകൊണ്ടു് ഈ സ്സാനം സ്ഥലകാല ഭേദമെന്നിയെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതു തന്നെയാണ് ഇതിനുള്ള മെച്ചവും.

16. ബിന്ദുസ്സാനം. ഒരു വലിയ കൺകടമെടുത്തു അതിന്റെ മുമ്പട്ടിലായി ഒരു ചെറിയ ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കി അതു ഒരു തുണിക്കഷണം വെച്ചു കുറഞ്ഞൊന്നടയ്ക്കുക. ഒരു ധാരക്കിടാരത്തിന്റെ ദ്വാരത്തിൽ സ്വല്പം തുണി വച്ചാലും മതി. ഈ പത്രം പത്തു പതിനെട്ടടി പൊക്കത്തിൽ കെട്ടിത്തൂക്കിയിട്ടു അതു നിറയെ നന്നായി തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക. ഇതിന്റെ നേരെ അടിയിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ സ്പ്രേനമോ മരുവിപ്പോ ഉള്ള ഭാഗം വരുന്നപോലെ ഇരുത്തുക. മുക്കളിൽനിന്നു വെള്ളം ഇററിയായി അവിടെ വീഴട്ടെ. ഓരോ തുള്ളി വീഴുമ്പോഴും അതു കൂട്ടി ആ ഭാഗം തിരുമുക. ഇങ്ങിനെ അര മ



ണിശ്ശർവരെ ചെയ്യാം. തദനന്തരം ഒരു മുട്ടവായ ബ്രഹ്മം കൊണ്ടു് ആ ഭാഗം നിശ്ചയമായും നല്ലപോലെ തിരുമ്മണം. മമ്മസ്സാനങ്ങളി-  
ലെങ്ങും ഇതു ചെയ്യുകൂടാ എന്നു പ്രത്യേകമായി ഓർമ്മിക്കയും വേണം.

17. നീന്തിക്കളി. മലനും, കമിഴ്ന്നും, ചരിഞ്ഞും, വെള്ള-  
ത്തിനടിയിൽ മുങ്ങിയും പല രീതിയിൽ നീന്താവുന്നതാണ്. ഇതു  
അരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ അയസ്സുരക്ഷണത്തിനും കൂ-  
ടി ഉപകരിക്കുന്നതായാൽ എല്ലാവരും അഭ്യസിച്ചിരിക്കേണ്ടതാ-  
ണ്. ഇതു ദേഹത്തിനു വ്യായാമവും ഞരമ്പുകൾക്കു ഉണർച്ചയും ഒരേ-  
സമയം തന്നെ കൊടുക്കുന്നു. “ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ബലക്കുറവി-  
നും, നെഞ്ചിന്റെ വിസ്കാരക്കുറവിനും, ഉദര മാംസപേശികൾ വേ-  
ണ്ടപോലെ പ്രവർത്തിക്കുവാനായി ഉദിതമായ മലബന്ധം ഗ്രഹണി മു-  
തലായ രോഗങ്ങൾക്കും നീന്തൽ സാധിപ്പിച്ചുമായ ഒരു വ്യായാമമാകുന്നു”  
എന്നു ഡാക്ടർ ടാൾ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

18. നയനശ്രവണ സ്നാനങ്ങൾ. കണ്ണിലും ചെവിയിലും  
പീച്ചാക്ഷലിൽ നിന്നു വെള്ളം തെറിപ്പിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് ഉ-  
ത്തമ സ്നാനം. പക്ഷെ വളരെ ശക്തിയോടുകൂടി തെറിപ്പിക്കരുതെ-  
ന്നു സദാ ഓർക്കണം. അധികനേരം തെറിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ദോഷ-  
മില്ല. കാഴ്ചക്കുറവു് വീക്കം മുതലായ നയനരോഗങ്ങൾക്കും, ചലം-  
പോക്കു ചെയ്യിക്കായും നോവു മുതലായ ശ്രവണ രോഗങ്ങൾക്കും ഇതു  
നല്ലതാണ്.

19. മൂക്കു കഴുകൽ. പച്ചവെള്ളം മൂക്കിൽക്കൂടി വലിച്ചുകേ-  
റ്റി വായിൽ കൂടി കളയുക. ജലദോഷം, മൂക്കു, മുതലായവയ്ക്കു് ഇതു  
ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തം പോകുന്നുവെങ്കിൽ  
വെള്ളം ഏറ്റവും തണുത്തിരിക്കണം. ആദ്യം വെറും തണുത്ത വെ-  
ള്ളം ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മഞ്ഞു കട്ടയിട്ട വെള്ളവും ഉപയോ-  
ഗിക്കാം.

20. വായ് കഴുകൽ. വായിൽ പച്ചവെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകി-  
യാൽ പൂപ്പു്, ഊനിൽനിന്നു രക്തംപോക്കു്, വായ്പ്പുണ്ണു്, മുതലാ-  
യ രോഗങ്ങൾ പോകും. പച്ചവെള്ളം കവിൾക്കൊണ്ടു് തുപ്പിക്കള-  
യുന്നതു് വായ്നാരത്തിനു കൈകളെ പ്രതിവിധിയാണ്.

22. കൈകഴുകൽ. വളരെ പഴക്കമുള്ള വ്രണങ്ങൾ നീരു മു-  
തലായവയ്ക്കു സുഖക്കേടുള്ള ഭാഗം കുളിർവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെച്ചുകൊ-  
ണ്ടിരിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമായി കാണുന്നു. തണുത്തവെള്ളം ഉപയോ-  
ഗിച്ചതിൽ വേദന മാരാത്തപക്ഷം ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം.  
കൈതണുത്തിരിക്കുന്നതിനു തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കൂടുകൂടെ മുക്കി-  
വെച്ചുകൊണ്ടു് തമ്മിൽ തിരുമ്മുന്നതു നന്നായിരിക്കും. കൈയിലെ പാ-  
ക്കുരുവും മറുക്കും മറ്റും വളരെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ ധാരാളം സ-  
മയം മുക്കിവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് മാറുന്നതായി കാണുന്നു. വിരൽ



പുറമെ മുതലായ വിരൽ രോഗങ്ങളിൽ അസുഖം തോന്നാത്ത ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ രോഗമുള്ള ഭാഗം മുക്കിവെക്കുക.

23. ചൂടുവെള്ളത്തിൽക്കുളി. ചില രോഗികൾ ചിലപ്പോൾ പെട്ടെന്നു ജലദോഷം, തലവേദന, കുളിര, പലതരം വേദനകൾ മുതലായവയ്ക്കു കീഴ്പ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം പത്തു മിനിട്ടു നേരത്തെ ചൂടുവെള്ളക്കുളികൊണ്ടു മാറും. ചൂടുവെള്ളത്തിനു പിറകെ ഒരു കുടം പച്ചവെള്ളം പതുക്കെ തലവഴി ധാരയായി ഒഴിച്ചാൽ കുളി കഴി യുപോൾ യാതൊരു ക്ഷീണവും കാണുകയില്ല. വെള്ളത്തിന്റെ ചൂടു രോഗിക്കു സുഖമായി തോന്നാത്തതുവണ്ണം പാടുള്ളു.

23. ചൂടുവെള്ളപ്രയോഗം. ഒരു കഷണം പ്ലാനൽതുണി മൂന്നു യിമടക്കി നല്ല ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ സ്വല്പനേരം ഇട്ടേക്കുക. ഇതു ഒരു കൈലേസിന്റെ കോണിൽ വച്ചിട്ടു അതിൽ പൊരിഞ്ഞു പ്ലാനലിലെ വെള്ളം മുഴുവൻ പോകുന്നതുവരെ പിഴിയുക. പിന്നീടു അതു കൈലേസിൽനിന്നും എടുത്തു ആവശ്യപ്പെട്ട ഭാഗത്തുവെച്ചു കുട്ടിയുള്ള പ്ലാനൽതുണിയുടെ രണ്ടു മടക്കു അതിനു മേൽ വയ്ക്കണം. വയറാത്താണെങ്കിൽ രോഗി അതിന്റെ മേൽ പുരച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഇങ്ങനെ 5 മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പുത്തനായി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത ഒരു പ്ലാനൽ അവിടെ വയ്ക്കുക. പ്ലാനൽതുണി മൂന്നു നാലു പ്രാവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ മാറേണ്ടി വരിക മുതൽമാണ്. സാധാരണ വേദനയ്ക്കു പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ആശ്വാസം കിട്ടും. “ഞരമ്പു സംബന്ധമായും ദഹനക്കുറവിനാലും ഉണ്ടാകുന്ന തലവേദനയ്ക്കും വേദനാസാഹിതമായ അഞ്ചുവയ്ക്കിലും ഇതു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതായി എന്നിട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വായുമുട്ടൽ, പല്ലു പഠിയുമ്പോഴോ ദഹനക്കേടിനാലോ ഉണ്ടാകുന്ന തളച്ചു, തലയ്ക്കോ മുഖത്തോ ഉള്ള ഞരമ്പു സംബന്ധമായ വേദന, ചുമ, മൂത്രതടസ്സം, മലബന്ധം, മുതലായവയ്ക്കും ഇതു ആശ്വാസം കൊടുക്കുന്ന ഒരു വിദ്യയാണ്. ഹൃദി, ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ അരുചി, മുതലായവയിൽ ഇതും, തലയ്ക്കു പിറകിലും വെള്ളയ്ക്കും പച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ചും, കൂടിച്ചേർന്നാൽ അവയെ മാറും. ഇവയെല്ലാം വയറിന്റെ മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും മുടത്തക്കു വലിപ്പമുള്ള പ്ലാനൽ ഉപയോഗിക്കണം” [ഡാക്ടർ ടോൾ] ഇതിനു ശേഷം വ്യായാമമല്ല വിശ്രമമാണു വേണ്ടതു്.





